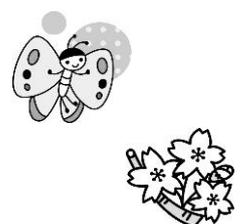


7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
<b>入学式</b> 	<b>始業式</b> 	<b>牛乳</b> カレーライス ごはん キャベツとツナのサラダ 豚肉 20 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 0.5 カレールフ 1 ソース 11 塩 0.3 こしょう 0.02 ガラムマサラ 0.02 水 90 福神漬け 1 福神漬け 12 ごはんにかけて食べましょう チキンカツ チキンカツ 1切 揚げ油 3	<b>牛乳</b> 鶏肉のから揚げ ごはん 小松菜の海苔和え 豚肉のしょうが炒め ごはん 鶏肉 75 土生姜 1.2 濃口醤油 1.2 塩 0.8 酒 2.4 片栗粉 9 揚げ油 6 小松菜 50 えのきたけ 15 にんじん 15 塩 0.8 油 0.5 きざみのみり 3 濃口醤油 3 豚肉 50 土生姜 0.1 塩 0.01 こしょう 1 たまねぎ 0.5 みりん 65 濃口醤油 0.5 濃口醤油 0.5 砂糖 3 片栗粉 0.5 青ねぎ 0.5 土生姜 4 にんにく 0.1 りんごビニール 16 ごはんにかけて食べましょう 韓国風あえ 緑豆もやし 10 きゅうり 40 にんにく 0.2 酢 0.5 濃口醤油 4 砂糖 2 コチュジャン 1 いりごま 0.5 ごま油 0.5	<b>牛乳</b> タッカルビ チンゲン菜のナムル チンゲン菜 30 鶏もやし 45 ハム 40 土生姜 1 こま油 1.2 にんにく 0.1 七味 0.5 濃口醤油 0.5 砂糖 1.5 しょうゆ 6 濃口醤油 2 コチュジャン 1 塩 0.25 セルフチャーハン 鶏ささぎ 20 にんにく 0.2 にんじん 10 白ねぎ 10 ホールコーン 10 青ねぎ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 濃口醤油 3 ごま油 0.5 ごはんにかけて食べましょう ビリ辛きゅうり きゅうり 50 塩 0.5 濃口醤油 4 砂糖 2 ガーリックポテト じゃがいも 50 にんにく 0.1 油 0.5 ソンメ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ごはんにかけて食べましょう 大豆の炒り煮 炒り大豆 8 ちりめんじゃこ 3 砂糖 2.3 濃口醤油 0.75 いりごま 0.9 水 1.8 ゴーヤの炒り煮 じゃがいも 50 にんにく 0.1 油 0.5 ソンメ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 新献立です ツナスパゲッティ スパゲッティ 10 ゆで塩 0.4 油 0.1 たまねぎ 2 にんじん 5 ビーマン 3 オリーブ油 0.3 濃口醤油 0.2 こしょう 0.02 昆布の佃煮 細切ごま昆布 10
(栄養価) 668 26.7 11.7	(栄養価) 743 26.4 20.4	(栄養価) 748 30.0 24.5	(栄養価) 662 27.7 18.7	(栄養価) 844 25.8 32.1

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
<b>ジョア(プレーン)</b> タッカルビ チンゲン菜のナムル チンゲン菜 30 鶏もやし 45 ハム 40 土生姜 1 こま油 1.2 にんにく 0.1 七味 0.5 濃口醤油 0.5 砂糖 1.5 しょうゆ 6 濃口醤油 2 コチュジャン 1 塩 0.25 セルフチャーハン 鶏ささぎ 20 にんにく 0.2 にんじん 10 白ねぎ 10 ホールコーン 10 青ねぎ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 濃口醤油 3 ごま油 0.5 ごはんにかけて食べましょう ビリ辛きゅうり きゅうり 50 塩 0.5 濃口醤油 4 砂糖 2 ガーリックポテト じゃがいも 50 にんにく 0.1 油 0.5 ソンメ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ごはんにかけて食べましょう 大豆の炒り煮 炒り大豆 8 ちりめんじゃこ 3 砂糖 2.3 濃口醤油 0.75 いりごま 0.9 水 1.8 ゴーヤの炒り煮 じゃがいも 50 にんにく 0.1 油 0.5 ソンメ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 新献立です ツナスパゲッティ スパゲッティ 10 ゆで塩 0.4 油 0.1 たまねぎ 2 にんじん 5 ビーマン 3 オリーブ油 0.3 濃口醤油 0.2 こしょう 0.02 昆布の佃煮 細切ごま昆布 10	<b>牛乳</b> いわしのかば焼き ごはん れんこんのきんぴら いわし 1切 酒 0.4 片栗粉 10 揚げ油 4.8 濃口醤油 7 砂糖 6.5 みりん 3 水 0.6 れんこん 25 にんじん 10 つきごんにゃく 0.8 濃口醤油 2 たまねぎ 30 しめじ 1.8 にんにく 0.1 砂糖 0.2 水 5 鶏肉 60 ハム 10 キャベツ 45 きゅうり 10 ダイスタマト缶 10 たまねぎ 10 ゆで塩 0.75 ノンゼツマヨネーズ 6 酢 0.1 砂糖 3 こしょう 0.02 シン果汁 0.1 ツナスパゲッティ スパゲッティ 10 ゆで塩 0.4 油 0.1 たまねぎ 2 にんじん 5 ビーマン 3 オリーブ油 0.3 濃口醤油 0.2 こしょう 0.02 昆布の佃煮 細切ごま昆布 10	<b>牛乳</b> 豚肉のポン酢炒め 中華あえ 豚肉 50 たまねぎ 50 鶏もやし 50 にんじん 20 ねぎ 10 いりごま 1 酢 5 濃口醤油 3 水 2.5 濃口醤油 1 片栗粉 0.8 豚肉 8 キャベツ 30 にんじん 5 ねぎ 5 いりごま 1 みりん 2 塩 0.2 濃口醤油 3 水 15 片栗粉 0.5 りんごジャム 1袋 フルーツミックス みかん缶 20 アロエ缶 15 バイン缶 10 キムチとらの炒め物 白菜キムチ 20 たまねぎ 40 にら 10 油 0.5 濃口醤油 1.2 砂糖 0.4	<b>牛乳</b> 照り焼きハンバーグ かつおサラダ ハンバーグ 1個 たまねぎ 20 しめじ 5 きゅうり 20 みりん 2 塩 0.2 濃口醤油 3 水 15 片栗粉 0.5 りんごジャム 1袋 コッパン チンゲン菜 40 たまねぎ 10 しょうゆ 5 ホールコーン 0.3 ソンメ 0.8 コンメ 0.15 にんじん 0.3 こしょう 0.02	
(栄養価) 668 26.7 11.7	(栄養価) 743 26.4 20.4	(栄養価) 748 30.0 24.5	(栄養価) 662 27.7 18.7	(栄養価) 844 25.8 32.1

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<b>牛乳</b> ビーンズカレーライス ごはん ホキ米粉ポテトフライ 豚肉 30 土生姜 0.2 にんにく 0.2 たまねぎ 40 にんじん 10 セロリ 5 ビーマン 10 大豆 6 油 12 カレールフ 0.3 カレー粉 0.3 クチャップ 5 水 90 新献立です ごはんにかけて食べましょう やみつきキャベツ キャベツ 30 ツア油漬け 1切 にんにく 0.2 こま油 0.8 濃口醤油 0.5 塩 0.5 いりごま 0.2 豚肉 15 にんじん 8 たまねぎ 20 塩わかめの炒め物 塩わかめ 10 油 0.5 酒 0.5 濃口醤油 2 砂糖 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.3	<b>牛乳</b> わかめごはん もやしのナムル 油淋鶏 ゆでキャベツ 鶏肉 75 きゅうり 0.2 こしょう 0.02 ハム 10 片栗粉 6.8 土生姜 1 こま油 1.2 にんにく 0.1 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 酢 1.4 酢 0.8 砂糖 2.4 濃口醤油 4.8 酢 3 キャベツ 30 ツア油漬け 1切 にんにく 0.2 こま油 0.8 濃口醤油 0.5 塩 0.5 いりごま 0.2 大学いも 40 大学いも 40 オイスターソース 0.48 片栗粉 0.82 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 にらまんじゅう にらまんじゅう 1個 もやし ごはんにかけて食べましょう	<b>牛乳</b> アンドミルルク 肉じゃが ほうれん草のサラダ 豚肉 30 じゃがいも 40 ハム 30 にんじん 15 キャベツ 20 ホールコーン 10 ゆで塩 0.3 砂糖 0.3 塩 0.02 ノンゼツマヨネーズ 7 油 0.5 削り節 40 高菜ふりかけ 鶏ひき肉 25 にんじん 10 きざみ高菜漬 15 塩 0.15 こしょう 0.5 濃口醤油 2.8 油 1 ごはんにかけて食べましょう	<b>牛乳</b> 豚キムチ ごはん チンゲン菜と ささみの炒め物 豚肉 40 白菜キムチ 40 鶏もやし 30 たまねぎ 40 こま油 1.5 にんじん 15 油 0.3 濃口醤油 1.5 ソンメ 0.2 みかん缶 0.15 こしょう 0.02 濃口醤油 0.5 みかん缶 45 ささみ 10 キンゲン菜 10 にんじん 15 油 0.3 ソンメ 0.2 にんにく 0.2 みぞく 0.2 砂糖 4 濃口醤油 5 酒 0.5 ラード 0.5 肉肉とごぼうの甘辛だれ 鶏肉 30 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 3 揚げ油 15 ささがきごぼう 15 油 0.3 濃口醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2.5 片栗粉 0.3 新献立です	
(栄養価) 776 31.1 26.7	(栄養価) 842 31.8 31.6	(栄養価) 853 29.1 14.3	(栄養価) 709 26.6 21.4	(栄養価) 768 29.9 24.8

28日(月)	29日(火)	30日(水)
<b>牛乳</b> タンドリーチキン風 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮 鶏肉 75 にんにく 0.3 土生姜 0.3 カレールフ 0.15 塩 0.15 濃口醤油 4 クチャップ 4 油 0.5 にんじん 30 砂糖 3 塩 0.1 こしょう 0.02 水 10 春雨のひき肉炒め 豚ひき肉 15 春雨 7 たけのこ水煮 10 にら 5 白ねぎ 3 土生姜 0.5 にんにく 0.07 濃口醤油 1 オイスターソース 0.5 豆板醤 0.07 こま油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 水 10 ごはんにかけて食べましょう	<b>牛乳</b> 和風ポテトサラダ じゃがいも 50 たまねぎ 10 きゅうり 10 にんじん 20 ゆで塩 0.3 濃口醤油 0.3 みりん 1.5 花かつお 0.5 ノンゼツマヨネーズ 5 水 1 ゆず果汁 1 たまねぎ 10 大根 35 塩 0.2 砂糖 2 酢 3 濃口醤油 0.3 新献立です	<b>給食モニター制度を実施します!</b> 中学校給食に対する生徒のみさんの生の声を聞き、より良い給食にしていくなめ、令和4年度から各校の生徒会や委員会のメンバーにモニターになってもらい、給食に関する感想や意見を回答してもらっています。給食に興味のある人や思いを伝えたい人は下記を参考に回答してください。回答の所要時間は1分程度です。やってみたいと感じた人はできるだけ毎日回答するようお願いいたします。毎日が無理なときは、できるときだけでもいいですよ。 〇回答方法 ①給食後、タブレットで右のQRコードを読み取ってください。 ②その日の給食についての感想を入力してください。 〇入力内容 味の感想、見た目の感想、改善してほしい点などを入力してください。回答のコメントは「もう少し肉の量を増やしたほうが良い」、「もっと〇〇の献立を増やしてほしい」など具体的に入力するようにしてください。 アンケートQRコードはこちら  みんさんの意見を参考にいい給食を作ってきたいと思います。ご協力をお願いします!
(栄養価) 762 35.6 25.1	(栄養価) 776 31.9 24.1	(栄養価) 776 31.9 24.1

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830kcal	27~42g	18~28g

今月の新献立

- 15日(火) ガーリックポテト
- 21日(月) ビーンズカレーライス
- 25日(金) 鶏肉とごぼうの甘辛だれ
- 30日(水) ポリポリ大根

触れるだけでも

