

中学校給食献立表（Ｂブロック）

実施日	立	名	品	実施日	立	名	品
12/1金		ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め ピリ辛こんにやく チンゲン菜の中華和え みそ汁	【米 【鶏肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、油、みりん、砂糖、こいくちしょうゆ、酒 【こんにやく、こいくちしょうゆ、みりん、とうがらし 【ちくわ、チンゲン菜、ごま油、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう 【大根、えのき、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ	12/13水		ごはん 牛乳 関東煮 ほうれん草のおひたし みたらしだんご みそ汁	【米 【鶏肉、平天、こんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、 みりん、けずりぶし、だしこんぶ 【ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、みりん、けずりぶし 【白玉だんご、砂糖、こいくちしょうゆ 【大根、麩、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ
12/4月		わかめごはん 牛乳 豚キムチ炒め さつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え かぶのスープ	【米、わかめごはんの素 【豚肉、つきこんにやく、はくさい、キムチ、ニラ、白ごま、油、こいくちしょうゆ、酒、食塩、こしょう 【さつま芋、天ぷら粉、食塩、あげ油 【ほうれん草、白菜、白ごま、こいくちしょうゆ、みりん 【かぶ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、こしょう	12/14木		ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 揚げしゅうまい 中華風サラダ 白菜スープ	【米 【豚肉、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、にんにく、油、白みそ、赤みそ、酒、こいくちしょうゆ、砂糖 【ポークシュマイ、あげ油 【小松菜、きゅうり、たまねぎ、干若布、しょうが、白ごま、酢、ごま油、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、こしょう 【はくさい、にんじん、干しいたけ、中華スープ、食塩、こしょう
12/5火		ごはん 牛乳 ジャージャー豆腐 五目煮 きゅうりの甘酢和え すまし汁	【米 【豚肉、厚揚げ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ、干しいたけ、しょうが、油、赤みそ、こいくち しょうゆ、酒、砂糖、トウバンジャン、食塩、こしょう、片栗粉 【ちくわ、大豆、にんじん、ごぼう、さやいんげん、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、けずりぶし 【うす揚げ、きゅうり、酢、砂糖、こいくちしょうゆ、みりん 【はくさい、えのきたけ、青ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、食塩、けずりぶし、だしこんぶ	12/15金		ごはん 牛乳 根菜カレーライス カマンベールチーズコロッケ フレンチサラダ ブルーツミックス缶	【米 【牛肉、たまねぎ、だいこん、さつま芋、にんじん、トマト缶、にんにく、油、カレールウ、食塩 【カマンベールチーズコロッケ、あげ油 【キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、酢、オリーブ油、砂糖、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう 【フルーツミックス缶
12/6水		中華風おこわ 牛乳 あじのみりん焼き 春雨チャプチェ 大根サラダ わかめスープ	【米、もち米、枝豆、にんじん、白ねぎ、干しいたけ、油、こいくちしょうゆ、中華スープ、うすくちしょうゆ、 みりん、酒、食塩 【あじ、みりん、こいくちしょうゆ、酒、砂糖、食塩、油 【豚挽肉、春雨、にんじん、ニラ、白ごま、こいくちしょうゆ、ごま油、砂糖、中華スープ 【ツナ、大根、きゅうり、白ごま、かつおぶし、酢、こいくちしょうゆ、ごま油、砂糖 【たまねぎ、干若布、中華スープ、食塩、こしょう	12/18月		ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ちくわの天ぷら きゅうりのナムル みそ汁	【米 【豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ニラ、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、こいくちしょうゆ、赤み そ、砂糖、トウバンジャン 【ちくわ、天ぷら粉、あげ油 【きゅうり、キャベツ、にんじん、うすくちしょうゆ、ごま油、中華スープ 【うす揚げ、小松菜、えのきたけ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ
12/7木		ごはん 牛乳 豚肉のマスタード炒め ひじきの炒め煮 白菜のおひたし みそ汁	【米 【豚肉、たまねぎ、人参、エリンギ、油、マヨネーズ、粒マスタード、こいくちしょうゆ、酒、砂糖、食塩、カレー 粉、こしょう 【豚肉、つきこんにやく、にんじん、ひじき、油、こいくちしょうゆ、砂糖、みりん、けずりぶし 【はくさい、コーン、えのきたけ、こいくちしょうゆ、みりん、けずりぶし 【たまねぎ、じゃがいも、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ	12/19火		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 鶏肉と大根の煮物 白菜の柚香漬け かきたま汁	【米 【さば、しょうが、白みそ、砂糖、みりん、酒、こいくちしょうゆ 【鶏肉、大根、うすくちしょうゆ、砂糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、けずりぶし 【はくさい、にんじん、ゆず果汁、こいくちしょうゆ、食塩 【卵、青ねぎ、干しいたけ、うすくちしょうゆ、みりん、食塩、けずりぶし、だしこんぶ
12/8金		ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ えび入りマカロニソテー 切干大根のサラダ コンソメスープ	【米 【ハンバーグ、油、エリンギ、えのきたけ、枝豆、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、片栗粉 【マカロニ、むきえび、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブ油、コンソメ、こしょう 【ツナ、きゅうり、コーン、切干大根、酢、こいくちしょうゆ、油、ごま油、砂糖 【ハム、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、こしょう	12/20水		ごはん 牛乳 すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 大根の即席漬け 豆腐のすまし汁	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、油、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、けずりぶし 【かぼちゃ、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、みりん 【大根、こいくちしょうゆ、食塩 【豆腐、青ねぎ、干若布、うすくちしょうゆ、みりん、食塩、けずりぶし、だしこんぶ
12/11月		ごはん 牛乳 ポークチャップ 青のりボテト 白菜とひじきのサラダ コンソメスープ	【米 【豚肉、たまねぎ、ピーマン、油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 【じゃがいも、枝豆、青のり、食塩、黒こしょう 【はくさい、きゅうり、にんじん、ひじき、かつおぶし、オリーブ油、うすくちしょうゆ、酢、食塩 【小松菜、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう	12/21木		ロールパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ポテトマヨサラダ いちごゼリー ミネストローネ	【ロールパン 【鶏肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、砂糖、からあげ粉、小麦粉、あげ油 【じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、砂糖、食塩、こしょう 【いちごゼリー 【大豆、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、こしょう
12/12火		ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 牛肉の煮物 かぶの即席漬け すまし汁	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、こいくちしょうゆ、酒、砂糖、とうがらし、油 【牛肉、ちくわ、糸こんにやく、にんじん、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、みりん 【かぶ、こいくちしょうゆ、食塩 【麩、干若布、うすくちしょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ				