

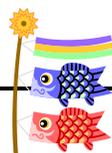
日 曜	献立名	主 な 材 料						その他 調味料類	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂質			
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実			
1 木	おとん丼(ご飯)					米			八十八夜献立	842
	おとん丼(具)	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖	油	しょうゆ		
	牛乳		牛乳・小魚・海そう							
	厚焼きたまご	卵				砂糖 片栗粉		かつおだし しょうゆ		
	みそ汁	油揚げ みそ		にら	キャベツ			かつおだし		
抹茶プリン		牛乳 生クリーム				砂糖				
2 金	たけのご飯	油揚げ			たけのこ	米 砂糖	油	しょうゆ	子どもの日献立	734
	牛乳		牛乳							
	鯖の西京焼	鯖 西京みそ				砂糖				
	磯香あえ		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	大根 三つ葉			かつおだし しょうゆ		
7 水	くろコッペパン					パン 黒砂糖				805
	牛乳		牛乳							
	にらのスパゲティ	豚肉		赤ピーマン にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	油	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン		
	オムレツ	卵				片栗粉	油			
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン			ドレッシング		
8 木	ふゆみずたんぼ米ご飯					米			小山わ食の日	719
	牛乳		牛乳							
	モロのみそがらめ	モロ みそ			しょうが	片栗粉 米粉 砂糖	油			
	昆布漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
	花かまぼこのすまし汁	かまぼこ		にんじん 小松菜	大根	米 さとう		しょうゆ かつおだし		
9 金	ご飯					米				796
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	長ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ		
	からし和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ からし		
	まるやかみそ汁	油揚げ みそ 豆乳		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	(こんにゃく)		かつおだし		
12 月	有機栽培米ご飯					米				870
	牛乳		牛乳							
	カツオカツ	カツオ			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油	しょうゆ		
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ からし		
	大根の中華煮	豚肉		にんじん	大根 しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油	しょうゆ		
13 火	有機栽培米ご飯					米				751
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま	しょうゆ		
	おひたし	かつおぶし		にら にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ		
	根菜のすまし汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	片栗粉		しょうゆ かつおだし		
14 水	米パン					米パン				771
	牛乳		牛乳							
	五目焼きそば	豚肉 なんと	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが	麵	油	ソース かつおだし		
	ミートボールとチンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉 大豆粉		にんじん チンゲン菜	しいたけ (玉ねぎ)	片栗粉		コンソメ しょうゆ		
	タコライス(ご飯)					米				
15 木	タコライス(タコミート・ゆでキャベツ)	豚肉		トマト	にんにく 玉ねぎ たもぎ茸 キャベツ	砂糖	油	しょうゆ ソース ケチャップ		822
	牛乳		牛乳							
	卵入りもずくスープ	卵 かまぼこ 豆腐	もずく	にんじん	長ねぎ	片栗粉		しょうゆ コンソメ		
	シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	砂糖				
	玄米ご飯					米 玄米				
16 金	牛乳		牛乳							824
	小山産大豆納豆	納豆						納豆のタレ		
	小松菜とツナの炒めもの	マグロツナ		小松菜 にんじん			菜種油 ごま	しょうゆ		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも (こんにゃく)	油	かつおだし		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ※ベーコン、マヨネーズ、ドレッシング、かまぼこ、さつま揚げは卵が入っていないものを使用します。

もったいない精神を大切に!

ノーベル平和賞を受賞した故ワングリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に深く感銘を受け、それを広めました。みなさんも身近にある「もったいない」ことについて考えてみませんか?





日 曜	献立名	主 な 材 料						その他 調味料類	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂質		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
19 月	三色丼 (ご飯)					米			
	三色丼 (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ	
	三色丼 (ごまあえ)			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	三色丼 (コーン)				コーン	砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ 長ねぎ			かつおだし	
20 火	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	さばのスタミナ焼き	さば			にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	かんぴょうのごま酢あえ			にんじん	きゅうり キャベツ かんぴょう	砂糖	ごま	しょうゆ	
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも (こんにやく)	油	かつおだし	
21 水	ホットドック (パン)					パン			
	ホットドック (ウインナー 炒めキャベツ)	ウインナー			キャベツ		油	小袋トマトケチャップ	
	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖		コンソメ ケチャップ	
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 砂糖			
22 木	お魚丼 (ご飯)					米			
	お魚丼 (具)	マグロツナ 枝豆		にんじん	しょうが	砂糖 (白滝)	なたね油 ごま	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	春雨の和え物			にんじん 小松菜	もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ	
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 長ねぎ			かつおだし	
23 金	チキンカレーライス (玄米ご飯)					米 玄米			
	チキンカレーライス (カレー)	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	カレールウ ソース ケチャップ	
	牛乳		牛乳						
	切干大根のサラダ	マグロツナ		にんじん	きゅうり コーン 切干大根 レモン果汁		ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ	
セノビーゼリー	牛乳				砂糖				
26 月	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)		(玉ねぎ)		砂糖		ソース ケチャップ	
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン			ドレッシング	
洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも 片栗粉		コンソメ		
27 火	野菜かき揚げ丼 (ご飯)					米			
	野菜かき揚げ丼 (野菜かきあげ・たれ)	大豆粉		にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	天丼のたれ	
	牛乳		牛乳						
	にらのごまあえ			にら にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
	鮭だんご汁	みそ (鮭)		小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ (玉ねぎ)			かつおだし	
28 水	コッペパン・とちおとめいちごジャム				いちご果汁	パン ジャム			
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース ケチャップ コンソメ	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ	
栃木県産ヨーグルト	ヨーグルト				砂糖				
29 木	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	焼きホッケ	ほっけ							
	塩昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ 大根		ごま油		
	いなか汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう しめじ 長ねぎ	じゃがいも		かつおだし	
30 金	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	青椒肉絲	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ	
	ピリ辛あえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ トウバンジャン	
ワンタンスープ	鶏肉		にんじん にら	長ねぎ	ワンタン		しょうゆ 鶏ガラスープ		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ベーコン、マヨネーズ、ドレッシング、かまぼこ、さつま揚げは卵が入っていないものを使用します。

