



# 給食献立表

改訂版

C-8ブロック

和歌山市立 貴志中学校

牛乳は、赤色の食べ物 パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立	おもに体をつくるものになる (赤色の食べ物)	おもに体の調子を整えるものになる (緑色の食べ物)	おもにエネルギーのもとになる (黄色の食べ物)	
1	金	パン	○	ポークチャップ マカロニソテー 野菜のドレッシング和え	豚肉 ハム	玉ねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム にんじん いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	油 マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ ポロニアハムステーキ 若竹スープ かしわもち	ポロニアハム わかめ	キャロットピラフの素 玉ねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ	(ご飯) かしわもち	
「こどもの日」の献立です。若竹スープに入っているたけのこは、竹のようにすくすくと育てほしいという願いをこめて、給食で提供します。								
8	金	パン	○	キャベツと肉団子の煮物 コロケ ブロッコリーとコーンの和え物	肉団子	玉ねぎ キャベツ しめじ	コロケ 油 砂糖 ごまドレッシング	
11	月	ご飯	○	野菜メンチカツ ベーコンとキャベツのソテー コーンポタージュ	野菜メンチカツ ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ とうもろこし コーンクリーム	油 油 じゃがいも	
12	火	ご飯	○	ビビンバ わかめスープ 蒸しシューマイ	豚肉 わかめ シューマイ	しょうが 白菜キムチ キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし もやし	ごま 砂糖 ごま油 油	
13	水	ご飯	○	鶏肉の梅酢揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	切り干し大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	でんぷん 小麦粉 油 砂糖 油 じゃがいも	
14	木	ご飯	○	白身魚の照り焼き ひじき豆 すまし汁	ホキ ひじき 鶏肉 大豆 とうふ	にんじん いんげん えのきたけ 小松菜 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 油 砂糖	
15	金	パン	○	セルフミートサンドパン パインサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル缶 白菜 ほうれん草 しめじ	砂糖 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	
18	月	ご飯	○	ほねくのいそべ揚げ いんげん豆のごま和え 豚汁	ほねく 青のり 豚肉 とうふ みそ	いんげん ごぼう こんにゃく もやし 玉ねぎ 青ねぎ	小麦粉 油 ごま 砂糖 練りごま	
19	火	ご飯	○	肉じゃが 酢の物 ささみチーズフライ	豚肉 わかめ ささみチーズフライ	しょうが にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく きゅうり	じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油	
20	水	中間テスト1日目のため 給食なし						
21	木	ご飯	○	マーボーどうふ ナムル 春巻き	どうふ 豚肉 赤みそ 春巻き	しょうが 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ 小松菜 もやし にんじん	油 砂糖 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま油 油	
22	金	パン	○	鶏肉の照り焼きソース コールスローサラダ コンソメジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ	油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	
25	月	ご飯	○	きざみうどん 平天と小松菜の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 平天	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 小松菜 にんじん もやし ごぼう とうもろこし きゅうり	うどん 砂糖 油 砂糖	
26	火	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 塩こんぶサラダ ミートボール	鶏肉 塩こんぶ かつおぶし 肉団子	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース 切り干し大根 きゅうり 梅 トマト	じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 でんぷん	
27	水	ご飯	○	白身魚のおろしソース 黒ごま和え にゅうめん汁	ホキ みそ かまぼこ	大根 青ねぎ 切り干し大根 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん ほししいたけ 青ねぎ	砂糖 でんぷん 砂糖 黒ごま そうめん	
28	木	ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル 中華スープ	鶏肉 豚肉	もやし チンゲン菜 玉ねぎ にんじん ほししいたけ	砂糖 ごま ごま油 さとう	
29	金	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ メンチカツ	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク ツナ メンチカツ	玉ねぎ にんじん とうもろこし きゅうり チンゲン菜	じゃがいも 油 砂糖 油 ごま 油	

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%		mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	
	830			2.5g未満	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5