

令和7年度
真田中学校

日	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今日の メッセージ ☆
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
		1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
16月	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		800 kcal	健さ切今 康ムで月 のものす 関大・食 保切主育 をで食目 理す・標 解。主は し平菜・ ・日・食 自・副事 分休菜と の日は健 食関そ康 を保ろの 見なつ関 直くた係 し毎栄を て日養理 み同バ解 まじラし し時ンよ よ間ウの うに良一 。食いで 事食す が事。 食を今 べ1は ら日も れ3ち る食ろ としん としん 理つ、 想か将 的り来 で食の すべ健 ねる康 。よの 今うた 月にめ はしに 給まも 食し食 をよ事 通う・ し。運 なま動 がた・ ら、休 食生養 事活は とり大
	牛乳&小魚&いよかん		牛乳, 小魚		いよかん			29.1 g	
	ちくわのかば焼き	ちくわ				さとう, 片栗粉	米油	23.1 g	
	ビーフンサラダ		のり	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	ビーフン, さとう	卵不使用マヨ ネーズ	3.2 g	
	かみなり汁	とうふ, とり肉		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ		ごま油		
17火	ソフト麺					ソフト麺		870 kcal	
	牛乳		牛乳					34.1 g	
	大豆と剣えびの揚げ煮	大豆				片栗粉, さとう, じゃがいも	米油, ごま	31.2 g	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ		ひまわり油	2.4 g	
	ミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, しめじ	小麦粉, さとう, 片栗粉	ひまわり油、 バター		
18水	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		786 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					29.8 g	
	ポテトみそグラタン	とり肉, みそ, 豆乳	牛乳, 生クリー ム, チーズ	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ひまわり油, 卵不 使用マヨネーズ	26.5 g	
	ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし, キャベツ, レモン	さとう		2.6 g	
	かきたま汁	とうふ, 鶏卵		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ	片栗粉			
19木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		788 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					33.7 g	
	白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン	さとう, 片栗粉	米油	20.1 g	
	五目きんぴらごぼう	とり肉, さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき, さとう	ひまわり油、 ごま	2.7 g	
	相性汁	ぶた肉, 豆乳, みそ		にんじん	ねぎ, たまねぎ	さつまいも、 緑豆はるさめ	ひまわり油		
20金	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		743 kcal	
	牛乳		牛乳					29.0 g	
	おろしがけハンバーグ	ぶた肉, とうふ			たまねぎ, えのきたけ, だいこん	でんぶん, パン粉、 さとう	ひまわり油	21.2 g	
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	さとう		2.4 g	
	きのこけんちん汁	とうふ		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, えの きたけ, しめじ, ねぎ	こんにゃく	ひまわり油		
24火	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		818 kcal	
	牛乳		牛乳					23.8 g	
	手作りコロッケ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも, 小麦 粉, パン粉、さとう	ひまわり油、 米油	21.6 g	
	和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり	さとう	ひまわり油	2.6 g	
	ABCスープ	ウインナー		パセリ, にんじ ん, こまつな	にんにく, たまねぎ, セロリー	じゃがいも、 マカロニ	オリーブ油		
25水	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		783 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.6 g	
	五目厚焼きたまご	とり肉, とうふ、 鶏卵	ひじき	さやえんどう	ねぎ	さとう, 片栗粉	ひまわり油	26.8 g	
	キャベツとチキンのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ, きゅうり、 コーン		卵不使用マヨ ネーズ	2.7 g	
	みそけんちん汁	とうふ, みそ		にんじん	だいこん, ごぼう、 えのきたけ, ねぎ		ごま油		
26木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		756 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.9 g	
	かつおとポテトの揚げ煮	かつお, みそ				さとう, 片栗粉、 じゃがいも	米油	17.7 g	
	からし和え			にんじん	キャベツ, はくさい、 きゅうり	さとう		2.8 g	
	凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ, みそ、 凍り豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ, えのきたけ、 ねぎ				
27金	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		742 kcal	
	牛乳		牛乳					33.9 g	
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ, とり肉			ねぎ, たまねぎ	片栗粉		22.4 g	
	小松菜としらすのおかか和え	かつお節	しらす干し	こまつな、 にんじん	キャベツ, きゅうり			2.3 g	
	豚汁	ぶた肉、とうふ、 みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	こんにゃく、 じゃがいも	ひまわり油		

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします