

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
26	月	始業式	しそごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ 小松菜とコーンのサラダ 冬瓜のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	しそ にんにく きゃべつ コーン 冬瓜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま油 白ごま	756kcal
27	火		ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ なすとズッキーニのみそ炒め すまし汁	いか ベーコン 絹豆腐	牛乳	人参	茄子 玉ねぎ ズッキーニ 生姜 コーン ねぎ たけのこ	ごはん	油 ごま油	755kcal
28	水		パンブキンカレー 牛乳 梨	オムレツ レモンドレッシングサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト 人参	にんにく 玉ねぎ レモン 茄子 胡瓜 梨	ごはん 麦	油 カレールウ オリーブ油	863kcal
29	木		ガパオライス 牛乳 冷やしトマト	(ひき肉と野菜炒め) (目玉焼き) フルーツヨーグルト	鶏肉 目玉焼き	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤パプリカ バジル トマト	玉ねぎ みかん コーン パイナップル バナナ	ごはん	油 オイスターソース	745kcal
30	金		コッペパン 牛乳	白身魚フリッター ジャーマンポテト キャベツとオクラのスープ	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 オクラ	玉ねぎ きゃべつ もやし	コッペパン じゃがいも	油	720kcal
2	月		わかめごはん 牛乳	ししゃもフライ ゆかりあえ 卵とじ	ししゃも ちくわ 卵 高野豆腐	牛乳	人参 絹さや	きゃべつ 玉ねぎ 胡瓜 しそ もやし	ごはん じゃがいも	油	783kcal
3	火		ごはん 牛乳	豚肉と合掌みょうがの豆板揚げ 昆布あえ 冬瓜とじゃがいもの煮物	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 枝豆	茄子 白菜 胡瓜 玉ねぎ 大根 冬瓜 みょうが 干し椎茸	ごはん こんにゃく じゃがいも	油	763kcal
4	水		ごはん 牛乳 梨	鮭のみそマヨネーズ焼き 青菜のアーモンドあえ 豚肉と豆腐のあんかけ	鮭 白みそ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参 青梗菜	きゃべつ 生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 梨	ごはん マヨネーズ アーモンド 油	800kcal	
5	木		ごはん 牛乳	豚肉とレバーの甘辛からめ 春雨あえ たまねぎのみそ汁	豚レバー 豚肉 大豆 油揚げ 絹豆腐	牛乳	人参	胡瓜 もやし みかん 玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん じゃがいも 白ごま 春雨	油 白ごま	821kcal
6	金		アップルパン 牛乳	ツナとチーズのオムレツ 小松菜サラダ ミネストローネ	ツナ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 調理用牛乳	ほうれん草 小松菜 人参 トマト	玉ねぎ もやし にんにく セロリ コーン きゃべつ	アップルパン じゃがいも マカロニ	油	749kcal
9	月		ごはん 牛乳	ホキの磯辺揚げ トマトサラダ 厚揚げの中華煮	ホキ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 トマト	きゃべつ 胡瓜 生姜 干し椎茸 たけのこ もやし グリーンピース	ごはん	油 ごま油	840kcal
10	火		ごはん 牛乳 ブルーヨーグルト	五箇山豆腐の小判焼き 梅あえ 里芋のみそ汁	五箇山豆腐 豚肉 卵 かつお節	牛乳 ブルーヨーグルト	にら 小松菜 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 梅 白菜 えのき ねぎ	ごはん こんにゃく 里芋	白ごま	747kcal
11	水		ごはん 牛乳 アーモンド小魚	麻婆なす チーズポテト なめこそスープ	豚肉	牛乳 チーズ 小魚	人参 ピーマン パセリ	生姜 茄子 にんにく 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま油 アーモンド	734kcal
12	木	お月見献立	ごはん 牛乳 月見ゼリー	お月見焼き ひじきのあえもの 白玉汁	牛肉 豚肉 豆乳 油揚げ うずらの卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ きゃべつ コーン 大根 えのき 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 白玉もち お月見デザート	白ごま	817kcal
13	金		黒糖パン 牛乳	鯖の香草焼き ペンのトマト煮 白いんげん豆のスープ	鯖 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	バジル トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ	黒糖パン パン粉 ペンネ じゃがいも	オリーブ油 油	829kcal
17	火		ごはん 牛乳	福来魚の南蛮漬け 五箇山ぼべらのごまあえ 冬瓜スープ	福来魚 厚揚げ	牛乳	五箇山ぼべら 人参	玉ねぎ きゃべつ 冬瓜 きくらげ	ごはん	油 白ごま	804kcal
18	水	食育の日 (千葉県)	ごはん 牛乳	さんが焼き 梨サラダ ふさの国汁	すり身 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ ねぎ 大葉 生姜 梨 胡瓜 大根 きゃべつ えのき	ごはん さつまいも 里芋	白ごま マヨネーズ	746kcal
19	木		ビビンバ 牛乳 冷凍みかん	(焼肉、錦糸卵) (ナムル) わかめスープ	牛肉 錦糸卵 絹豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 切干大根 もやし たけのこ 干し椎茸 みかん	ごはん	油 ごま油 白ごま	710kcal
20	金		きな粉揚げパン 牛乳	肉団子 ビーンズサラダ 白菜のミルクスープ	きな粉 肉団子 ミックスビーンズ	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー 枝豆 人参	胡瓜 玉ねぎ コーン 白菜	コッペパン じゃがいも	油	833kcal
25	水		夏野菜カレー 牛乳	チーズオムレツ カラフルサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 小松菜 ピーマン 人参	にんにく 生姜 茄子 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根	ごはん	油 カレールウ	814kcal
26	木		自然栽培米ごはん 牛乳	鯖の銀紙焼き はりはりあえ 鶏肉とかぼちゃの煮物	鯖 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ いんげん	切干大根 もやし 玉ねぎ	自然栽培米 こんにゃく	油	781kcal
27	金		背割りコッペ 牛乳	チリコンカン 大学芋 にらたまスープ	豚肉 卵 木綿豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく 玉ねぎ コーン しめじ	コッペパン 金時豆 水あめ さつまいも	油 黒ごま	801kcal
30	月		ごはん 牛乳	鶏肉の塩麹焼き そうめんかぼちゃのサラダ 豆腐ときのこのあんかけ煮	鶏肉 豚肉 五箇山豆腐	牛乳	人参 枝豆	そうめんかぼちゃ たけのこ 胡瓜 コーン 干し椎茸 生姜 玉ねぎ しめじ えのき	ごはん 塩麹	油 白ごま ごま油	799kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。