



スポーツに必要な栄養素

～体を守り、
強くする栄養素～



栄養素	役割	主な食材
炭水化物 (糖質)	運動のエネルギー源。	ごはん めん もち パン いも など
たんぱく質	筋力の修復と補強。 傷ついた筋繊維を強くする。	肉 魚 卵 大豆 豆製品 など
鉄	全身に酸素を運ぶ。不足すると、 運動性貧血を引き起こす。	レバー 赤身の肉 赤身の魚 小松菜 ほうれん草 など
カルシウム	骨密度を高め、 疲労骨折を防ぐ。	牛乳 豆乳 小魚 切干大根 など
ビタミンB群	糖質や脂質を 効率よくエネルギーに変える。	豚肉 玄米 ナッツ類 まぐろ バナナ など

◎ 中国地方の郷土料理 ～鳥取県(どんどろけ飯)～

どんどろけ飯は、鳥取県の郷土料理で、豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんのことです。「どんどろけ」とは方言で「雷」を意味し、熱したフライパンに豆腐を入れた時に「バリバリ」と雷鳴のような音がすることから名前がついたとされています。



- ごはん
- 牛乳
- ホキフライ
- どんどろけ飯の具
- もやしと小松菜のごま和え
- 豚汁



鳥取砂丘



境港の風景

生徒が横浜St☆dy Navi アンケートから投票しました

令和7年度第2回給食選挙

12月8日～19日に実施

ビーンズカレー



- ごはん ● 牛乳
- 鶏肉と野菜のソテー ● チーズオムレツ
- キャベツサラダ ● ビーンズカレー

きのこカレーとの投票で、約18000票のうち、6割の支持を得たビーンズカレーが選ばれました。大豆は、鉄やたんぱく質が豊富で貧血予防や元気な体づくりに役立ちます。



今月のピックアップ献立

『重慶飯店コラボ：連鍋湯』

重慶飯店の木暮シェフ考案の特別メニューです。野菜と汁物を手軽に食べられるように一緒に煮込んだ中国四川省の家庭料理です。コラボでは、ホワイトソースが使われているのがポイントです！



重慶飯店
木暮シェフ

横浜市パートナー都市

提携20周年記念

ぶさん

～韓国 釜山広域市～



- ごはん ● 牛乳
- トウルチギ ● チヂミ
- カムジャポックム ● 豆腐スープ

釜山広域市の伝統的な料理のひとつ「トウルチギ」を取り入れています。トウルチギは、豚肉や野菜などをコチジャンや唐辛子ベースの甘辛いたれで炒め煮にした料理です。地域によっては、魚介類や豆腐を使っています。



～十三夜(豆名月・栗名月)～

『栗五目ごはん、月見団子』

今年の十三夜は10月23日です。この日は、十五夜の次月が美しく見える日とされています。その時期にとれる豆や栗などをお供えし、秋の収穫を感謝しながら月見をする風習があります。



※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん(中)＋おかず＋汁物等＋牛乳の
栄養価です。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



令和7年度第2回給食選挙:ビーンズカレー

1 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- 大根の甘酢和え
- りんごゼリー



●ビビンバ(肉・ナムル)		●じゃが芋のピリ辛煮	
豚もも肉	80	じゃが芋	35
長ねぎ	25	にんじん	15
にんにく	0.3	にら	10
しょうが	0.3	しょうゆ	3
ごま油	0.7	コチジャン	0.7
コチジャン	2	砂糖	0.7
しょうゆ	3.2	水	15
砂糖	1.2	●大根の甘酢和え	
酒	0.8	大根	35
もやし	30	酢	1.8
小松菜	10	砂糖	0.9
にんじん	10	塩	0.25
にんにく	0.15	●りんごゼリー	
しょうゆ	1.9	りんごゼリー	50
ごま油	0.3		
いりごま(白)	1.5		

エネルギー: 774kcal たんぱく質: 32.9g
脂質: 19.3g 炭水化物: 123.8g

2 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- チーズオムレツ
- キャベツサラダ
- ビーンズカレー



●鶏肉と野菜のソテー		●ビーンズカレー	
鶏むね肉	40	豚肉	15
鶏もも肉	20	大豆(水煮)	20
ブロッコリー	25	オニオンソース	10
たまねぎ	25	にんじん	15
にんにく	0.3	じゃが芋	20
なたね油	0.5	しょうが	0.2
塩	0.35	にんにく	0.2
こしょう	0.01	なたね油	0.5
しょうゆ	1.6	カレー粉	0.3
●チーズオムレツ		カレールウ	13
チーズオムレツ	35	中濃ソース	1
●キャベツサラダ		しょうゆ	0.5
キャベツ	30	塩	0.05
和風ドレッシング	3.4	米粉	2
塩	0.1	水	100

エネルギー: 833kcal たんぱく質: 38.7g
脂質: 27.3g 炭水化物: 116.2g

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん(中) + おかず + 汁物等 + 牛乳の
栄養価です。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

5 ごはん / 牛乳

- 生揚げと豚肉のみそ炒め
- メヒカリフライ
- ブロッコリーのおかか和え
- けんちん汁



●生揚げと豚肉のみそ炒め	●ブロッコリーのおかか和え
豚もも肉 25	ブロッコリー 35
生揚げ 50	削り節 0.3
白菜 20	しょうゆ 1.1
たまねぎ 10	●けんちん汁
にんじん 10	豆腐 25
しょうが 0.3	大根 20
なたね油 0.7	にんじん 12
かつおだし 0.4	ごぼう 8
赤色辛みそ 3	つきごんにやく 8
しょうゆ 2.2	ごま油 0.1
砂糖 2	しょうゆ 2.7
みりん 1	塩 0.6
でんぶん 1	昆布だし 0.8
水 15	水 110

●メヒカリフライ
メヒカリフライ 45
なたね油(揚げ油) 4.5
中濃ソース(個付) 3

エネルギー: 795kcal たんぱく質: 35.4g
脂質: 24.9g 炭水化物: 114.0g

Tue

重慶飯店コラボ: 連鍋湯

6 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 鶏肉となすの香味炒め
- 揚げぎょうざ
- もやしの中華和え
- 連鍋湯



●鶏肉となすの香味炒め	●もやしの中華和え
鶏もも肉 35	もやし 25
鶏むね肉 35	にんじん 15
なす 25	しょうゆ 1.6
長ねぎ 20	砂糖 0.6
しょうが 0.4	酢 1
にんにく 0.1	ごま油 0.1
ごま油 1	●連鍋湯
塩 0.25	豚もも肉 20
しょうゆ 3.8	大根 50
酢 2.5	長ねぎ 10
砂糖 2.5	しょうが 0.1
でんぶん 1	ホワイトソース 9
水 15	塩 0.3
●揚げぎょうざ	鶏がらだし 1.35
ぎょうざ 34	豚がらスープ 15
なたね油(揚げ油) 1.7	水 80

エネルギー: 797kcal たんぱく質: 35.0g
脂質: 25.0g 炭水化物: 112.8g

Wed

7 ごはん / 牛乳

- 豚肉と大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ブロッコリーのぼん酢和え
- じゃが芋のみそ汁



●豚肉と大根の煮物	●じゃが芋のみそ汁
豚もも肉 50	じゃが芋 30
大根 55	たまねぎ 10
にんじん 15	えのきたけ 5
小松菜 10	かつおだし 0.4
しょうが 0.4	淡色辛みそ 6.8
しょうゆ 4.2	水 135
みりん 2	
酒 1	
砂糖 0.5	
塩 0.05	
かつおだし 0.3	
水 20	
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	
さば 50	
塩こうじ 3	
●ブロッコリーのぼん酢和え	
ブロッコリー 35	
ぼん酢しょうゆ 3	
砂糖 0.15	

エネルギー: 764kcal たんぱく質: 38.5g
脂質: 23.4g 炭水化物: 109.1g

Thu

8 はいがパン / 牛乳

- チリコンカーン
- コロッケ
- ツナとほうれん草のソテー
- ジュリエンヌスープ



●チリコンカーン	●ツナとほうれん草のソテー
豚もも肉 30	まぐろ油漬 10
大豆(水煮) 25	ほうれん草 25
たまねぎ 25	なたね油 0.3
ダイストマト 25	塩 0.08
にんじん 15	こしょう 0.01
にんにく 0.2	●ジュリエンヌスープ
なたね油 0.7	キャベツ 30
小麦粉 0.5	にんじん 15
トマトケチャップ 6	たまねぎ 15
しょうゆ 1	しょうゆ 1
中濃ソース 2	洋風だし 0.8
ワイン(赤) 0.5	塩 0.6
塩 0.35	水 125
こしょう 0.02	パセリ(粉) 0.02
チリパウダー 0.2	
水 15	
●コロッケ	
星形コロッケ 30	
なたね油(揚げ油) 3	

エネルギー: 761kcal たんぱく質: 34.6g
脂質: 27.5g 炭水化物: 97.2g

Fri

鳥取県の郷土料理: どんとろけ飯

9 ごはん / 牛乳

- ホキフライ
- どんとろけ飯の具
- もやしと小松菜のごま和え
- 豚汁



●ホキフライ	●もやしと小松菜のごま和え
ホキフライ 60	もやし 25
なたね油(揚げ油) 6	小松菜 15
中濃ソース(個付) 3	しょうゆ 1.4
●どんとろけ飯の具	砂糖 0.2
鶏もも肉 20	いりごま(白) 1
豆腐 15	●豚汁
油揚げ 6	豚もも肉 15
ごぼう 10	大根 20
にんじん 10	白菜 15
長ねぎ 8	にんじん 10
しょうゆ 2.3	つきごんにやく 8
酒 1.5	淡色辛みそ 6.5
砂糖 1.2	かつおだし 0.5
塩 0.1	水 110
かつおだし 0.3	
でんぶん 0.2	
水 10	

エネルギー: 788kcal たんぱく質: 31.6g
脂質: 24.3g 炭水化物: 111.6g

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

12

13

ごはん / 牛乳

- ハンバーグトマトソース
- ツナと野菜のソテー
- キャベツとにんじんのサラダ
- クリームスープ



スポーツの日

●ハンバーグトマトソース		しょうゆ	0.5
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	80	塩	0.15
たまねぎ	20	●キャベツとにんじんのサラダ	
エリンギ	15	キャベツ	25
ダイストマト	15	にんじん	10
えのきたけ	10	しょうゆ	1.4
にんにく	0.2	酢	1
なたね油	0.2	砂糖	0.5
トマトケチャップ	9	●クリームスープ	
中濃ソース	5	白菜	25
塩	0.5	たまねぎ	20
こしょう	0.01	にんじん	15
でんぶん	0.5	牛乳	60
水	15	鶏がらだし	0.7
●ツナと野菜のソテー		塩	0.65
まぐろ水煮	20	こしょう	0.02
しらたき	20	米粉	2.5
長ねぎ	15	水	65
小松菜	10	パセリ(粉)	0.02
なたね油	0.5		
エネルギー: 798kcal	たんぱく質: 30.9g		
脂質: 23.2g	炭水化物: 122.7g		

14

ごはん / 牛乳

- 鶏肉の唐揚げ
- 里芋のそぼろ煮
- キャベツの即席漬け
- 沢煮碗



●鶏肉の唐揚げ		かつおだし	0.25
鶏もも肉	70	でんぶん	0.4
しょうが	0.7	水	12
にんにく	0.7	●キャベツの即席漬け	
ワイン(白)	1	キャベツ	25
しょうゆ	1	小松菜	10
塩	0.4	しょうゆ	0.35
練りからし	0.1	塩	0.15
オールスパイス	0.05	●沢煮碗	
こしょう	0.02	大根	10
でんぶん	3.5	ごぼう	10
小麦粉	3.5	長ねぎ	10
なたね油(揚げ油)	7	にんじん	10
●里芋のそぼろ煮		えのきたけ	10
里芋	35	しょうが	0.25
豚ひき肉	15	しょうゆ	1.4
にんじん	15	かつおだし	0.6
しょうゆ	2.5	塩	0.55
みりん	0.6	酒	1
砂糖	0.4	水	130
エネルギー: 802kcal たんぱく質: 30.3g			
脂質: 28.9g 炭水化物: 111.0g			

15

ごはん / 牛乳

- 豚肉のデミグラスソース煮
- わかめとキャベツのごまサラダ
- 黄桃コンポート
- ミネストローネ



●豚肉のデミグラスソース煮		しょうゆ	2.9
豚もも肉	60	砂糖	1.5
たまねぎ	25	いりごま(白)	1.5
にんじん	20	●黄桃コンポート	
ぶなしめじ	15	黄桃(缶)	25
にんにく	0.3	●ミネストローネ	
なたね油	0.7	ウインナー	5
デミグラスソース	20	白いんげん豆	10
トマトケチャップ	5	にんじん	15
しょうゆ	0.9	キャベツ	12
塩	0.43	たまねぎ	10
こしょう	0.02	ダイストマト	8
小麦粉	0.8	にんにく	0.2
水	15	オリーブ油	0.2
●わかめとキャベツのごまサラダ		豚がらスープ	12
わかめ(乾)	2	塩	0.85
キャベツ	25	しょうゆ	1.2
もやし	15	黒こしょう	0.02
酢	1.5	水	115
		パセリ(粉)	0.02
エネルギー: 745kcal たんぱく質: 30.9g			
脂質: 20.2g 炭水化物: 116.0g			

16

麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- 鶏肉とじゃが芋の中華煮
- 揚げしゅうまい
- 切り干し大根の中華和え
- 麻婆豆腐



●はっ酵乳(プレーン)		砂糖	0.6
はっこう乳(プレーン)	133	ごま油	0.1
●鶏肉とじゃが芋の中華煮		●麻婆豆腐	
鶏むね肉	30	豚ひき肉	20
鶏もも肉	15	豆腐	60
じゃが芋	35	にんじん	10
ブロッコリー	25	長ねぎ	10
しょうゆ	1	にんにく	0.3
鶏がらだし	0.6	しょうが	0.3
塩	0.2	ごま油	0.6
でんぶん	0.6	赤色辛みそ	4.5
水	15	しょうゆ	3
●揚げしゅうまい		トマトケチャップ	2
しゅうまい	45	テンメンジャン	1.5
なたね油(揚げ油)	2.3	砂糖	1
●切り干し大根の中華和え		鶏がらだし	0.5
切り干し大根	3	トウバンジャン	0.3
にんじん	15	黒こしょう	0.01
しょうゆ	1.9	でんぶん	4
酢	1	水	80
エネルギー: 794kcal たんぱく質: 35.1g			
脂質: 18.9g 炭水化物: 127.5g			

栄養表記について
ごはん(中) + おかず + 汁物等 + 牛乳の
栄養価です。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

行事食: 十三夜の献立

19

ごはん / 牛乳

●チキンカツ

●ごぼうとツナのサラダ

●チーズ

●野菜スープ

●チキンカツ	●野菜スープ
チキンカツ 60	たまねぎ 20
なたね油(揚げ油) 6	キャベツ 20
中濃ソース(個付) 3	にんじん 15
●ごぼうとツナのサラダ	豚からスープ 12
まぐろ水煮 25	塩 0.8
ごぼう 25	しょうゆ 1.4
にんじん 15	黒こしょう 0.02
マヨネーズ(卵不使用) 7	水 115
酢 0.3	パセリ(粉) 0.02
塩 0.1	
こしょう 0.02	
いりごま(白) 3	
●チーズ	
チーズ(個付) 10	

エネルギー: 804kcal たんぱく質: 28.9g
脂質: 28.1g 炭水化物: 113.7g

20

ごはん / 牛乳

●肉じゃが

●いりこフライ

●ひじきサラダ

●ごぼうのみそ汁

●肉じゃが	●ひじきサラダ
豚もも肉 35	ひじき(乾) 0.6
じゃが芋 35	キャベツ 15
たまねぎ 25	スイートコーン(ホール) 5
にんじん 20	いりごま(白) 0.5
しらたき 15	コールスロードレッシング 5.2
なたね油 0.7	塩 0.06
しょうゆ 5	●ごぼうのみそ汁
砂糖 1.5	ごぼう 25
みりん 0.6	にんじん 8
かつおだし 0.35	長ねぎ 5
水 20	かつおだし 0.5
●いりこフライ	淡色辛みそ 6.4
いりこフライ 35	水 140
なたね油(揚げ油) 3.5	
中濃ソース(個付) 3	

エネルギー: 768kcal たんぱく質: 29.9g
脂質: 21.5g 炭水化物: 121.2g

21

ごはん / 牛乳

●鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

●ごぼうソテー

●湘南ゴールドゼリー

●白菜のスープ

●鶏肉とじゃが芋の 米粉クリーム煮	しょうゆ 1.48
鶏もも肉 30	塩 0.15
鶏むね肉 10	●湘南ゴールドゼリー
じゃが芋 30	湘南ゴールドゼリー 25
にんじん 10	●白菜のスープ
たまねぎ 10	豚もも肉 25
ブロッコリー 10	白菜 30
なたね油 0.7	にんじん 15
牛乳 40	豚からスープ 12
チーズ(角) 3	しょうゆ 1
塩 0.75	塩 0.85
こしょう 0.02	黒こしょう 0.02
米粉 3	水 100
水 5	
●ごぼうソテー	
ごぼう 35	
たまねぎ 10	
スイートコーン(ホール) 5	
なたね油 0.3	
エネルギー: 754kcal たんぱく質: 30.3g 脂質: 20.2g 炭水化物: 120.5g	

22

ごはん / 牛乳

●牛肉と大豆のトマト煮

●チキンナゲット

●ツナとブロッコリーのサラダ

●ぶどうゼリー

●牛肉と大豆のトマト煮	●ツナとブロッコリーのサラダ
牛もも肉 35	ブロッコリー 30
大豆(水煮) 35	まぐろ水煮 5
オニオンステーキスライス 10	マヨネーズ(卵不使用) 3.5
にんじん 15	酢 0.8
ぶなしめじ 10	塩 0.05
にんにく 0.2	●ぶどうゼリー
なたね油 0.7	ぶどうゼリー 50
ダイストマト 25	
トマトケチャップ 6	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
塩 0.35	
こしょう 0.01	
水 10	
●チキンナゲット	
チキンナゲット 36	
なたね油(揚げ油) 1.8	
エネルギー: 811kcal たんぱく質: 33.4g 脂質: 25.7g 炭水化物: 117.8g	

23

麦ごはん / 牛乳

●栗五目ごはんの具

●鯖(さば)のみそだれがけ

●月見団子

●のっぺい汁

●栗五目ごはんの具	でんぶん 0.5
鶏むね肉 30	水 10
油揚げ 3	●月見団子
ごぼう 20	大福 20
にんじん 20	●のっぺい汁
蒸し栗 10	豆腐 20
しょうゆ 3	里芋 15
砂糖 2	大根 15
酒 1.5	にんじん 10
塩 0.1	えのきたけ 8
かつおだし 0.3	しょうゆ 3.6
水 7	酒 1
●鯖(さば)のみそだれがけ	かつおだし 0.5
さば 50	塩 0.3
しょうが 0.5	でんぶん 1
淡色辛みそ 3	水 110
砂糖 1.5	
酒 0.5	
みりん 0.5	
しょうゆ 0.2	
エネルギー: 800kcal たんぱく質: 34.8g 脂質: 21.7g 炭水化物: 124.5g	



※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

26 ごはん / 牛乳

- 肉団子の和風甘酢きのこあんかけ
- ツナそぼろ
- レモンゼリー
- わかめのみそ汁



●肉団子の和風甘酢	しょうゆ	1.2
きのこあんかけ	みりん	1.2
肉団子(豚肉・鶏肉) 75	水	5
ぶなしめじ 15	●レモンゼリー	
まいたけ 12	はちみつレモンゼリー	30
えのきたけ 12	●わかめのみそ汁	
しょうゆ 4	わかめ(乾)	0.8
酢 3	大根	20
みりん 3	たまねぎ	15
かつおだし 0.3	小松菜	8
砂糖 1.2	かつおだし	0.4
でんぶん 0.8	淡色辛みそ	6.7
水 12	水	135
●ツナそぼろ		
まぐろ水煮 30		
凍り豆腐(細) 3		
にんじん 15		
しょうが 0.5		
砂糖 2		
エネルギー: 787kcal たんぱく質: 33.7g		
脂質: 21.3g 炭水化物: 120.5g		

27 ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- きなこわらびもち
- 豆腐のみそ汁



●豚丼の具	砂糖	0.9
豚もも肉 60	でんぶん	0.4
しらたき 20	水	12
たまねぎ 25	●きなこわらびもち	
ごぼう 20	きなこわらびもち	20
小松菜 8	●豆腐のみそ汁	
しょうが 0.5	豆腐	25
しょうゆ 5.5	長ねぎ	20
砂糖 1.8	えのきたけ	8
みりん 2	淡色辛みそ	6.4
酒 1	かつおだし	0.55
でんぶん 0.3	水	125
水 10		
●かぼちゃのそぼろあんかけ		
かぼちゃ 50		
豚ひき肉 12		
にんじん 12		
かつおだし 0.3		
しょうゆ 2.8		
みりん 1.2		
エネルギー: 798kcal たんぱく質: 33.0g		
脂質: 19.1g 炭水化物: 130.3g		

28 ソフトフランスパン / はっ酵乳(プレーン)

- サーモンフライ
- ペンネミートソース
- 野菜のラベ
- コーンクリームスープ



●はっ酵乳(プレーン)	●野菜のラベ	
はっ酵乳(プレーン) 133	キャベツ 20	
●サーモンフライ	にんじん 10	
サーモンフライ 60	かんきつドレッシング 4.5	
なたね油(揚げ油) 6	●コーンクリームスープ	
中濃ソース(個付) 3	たまねぎ 20	
●ペンネミートソース	スイートコーン(クリーム) 20	
ペンネマカロニ 7	スイートコーン(ホール) 15	
豚ひき肉 15	ブロッコリー 10	
たまねぎ 15	牛乳 60	
ダイストマト 15	洋風だし 0.8	
にんじん 10	塩 0.65	
セロリ 1	米粉 3	
にんにく 0.2	水 60	
オリーブ油 0.5	パセリ(粉) 0.02	
トマトケチャップ 6		
中濃ソース 2		
ワイン(赤) 0.6		
塩 0.15		
こしょう 0.01		
エネルギー: 785kcal たんぱく質: 32.4g		
脂質: 24.3g 炭水化物: 99.8g		

29 ごはん / 牛乳

- トウルチギ
- チヂミ
- カムジャポックム
- 豆腐とわかめのスープ



●トウルチギ	●カムジャポックム	
豚もも肉 70	じゃが芋 25	
たまねぎ 30	ごま油 0.2	
白菜(キムチ) 20	塩 0.2	
にんじん 15	こしょう 0.01	
しょうが 0.3	いりごま(白) 0.5	
にんにく 0.2	●豆腐とわかめのスープ	
ごま油 0.7	豆腐 20	
鶏がらだし 0.3	わかめ(乾) 0.5	
みりん 2	えのきたけ 10	
コチジャン 1.2	長ねぎ 10	
しょうゆ 1	鶏がらだし 0.8	
砂糖 0.5	しょうゆ 1	
塩 0.05	塩 0.45	
●チヂミ	こしょう 0.01	
チヂミ 50	酒 1	
酢 2	水 140	
しょうゆ 2.5		
でんぶん 0.2		
水 2		
エネルギー: 791kcal たんぱく質: 32.7g		
脂質: 22.2g 炭水化物: 120.8g		

30 麦ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
 - 鱈(たら)フライ
 - さつま芋の甘煮
 ● かきたま汁 |
-
- | | | |
|-----------------------------|------------|--|
| ●豚肉と野菜のしょうが炒め | ●さつま芋の甘煮 | |
| 豚もも肉 50 | さつま芋 30 | |
| キャベツ 30 | 砂糖 0.9 | |
| たまねぎ 20 | 塩 0.01 | |
| にんじん 20 | 水 12 | |
| しょうが 1.5 | ●かきたま汁 | |
| なたね油 0.7 | 鶏卵 20 | |
| 酒 1 | 豆腐 15 | |
| しょうゆ 3.5 | えのきたけ 10 | |
| 塩 0.3 | 長ねぎ 10 | |
| みりん 1.5 | しょうゆ 1 | |
| でんぶん 0.5 | かつおだし 0.85 | |
| 水 5 | 塩 0.5 | |
| ●鱈(たら)フライ | でんぶん 1.1 | |
| たらフライ 40 | 水 125 | |
| なたね油(揚げ油) 4 | | |
| 中濃ソース(個付) 3 | | |
| エネルギー: 770kcal たんぱく質: 31.7g | | |
| 脂質: 20.6g 炭水化物: 120.0g | | |

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

令和8年
10月

中学校給食献立表 1/5ページ

栄養表記について

ごはん(中)+おかず+汁物等+牛乳
の栄養価です。牛乳等がつかない場
合の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



令和7年度第2回給食選挙:ビーンズカレー

2

麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- めかじきのグリル
- キャベツサラダ
- ビーンズカレー



1

麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- ジャが芋のピリ辛煮
- 大根の甘酢和え
- りんごゼリー



●ビビンバ(肉・ナムル)		●じゃが芋のピリ辛煮	
豚もも肉	80	じゃが芋	35
長ねぎ	25	にんじん	15
にんにく	0.3	にら	10
しょうが	0.3	しょうゆ	3
ごま油	0.7	コチジャン	0.7
しょうゆ	3.2	砂糖	0.7
コチジャン	2	水	15
砂糖	1.2	●大根の甘酢和え	
酒	0.8	大根	35
もやし	30	酢	1.8
小松菜	10	砂糖	0.9
にんじん	10	塩	0.25
にんにく	0.15	●りんごゼリー	
しょうゆ	1.9	りんごゼリー	50
ごま油	0.3		
いりごま(白)	1.5		

牛乳あり エネルギー: 774kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 19.3g
牛乳なし エネルギー: 648kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 11.5g

●鶏肉と野菜のソテー		●ビーンズカレー	
鶏むね肉	40	豚もも肉	15
鶏もも肉	20	大豆(水煮)	20
ブロッコリー	25	じゃが芋	20
たまねぎ	25	にんじん	15
にんにく	0.3	オニオンソーススライス	10
なたね油	0.5	しょうが	0.2
しょうゆ	1.6	にんにく	0.2
塩	0.35	なたね油	0.5
こしょう	0.01	カレー粉	0.3
●めかじきのグリル		米粉カレールー	13
めかじき	40	中濃ソース	1
しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.5
塩こうじ	2	塩	0.05
●キャベツサラダ		でんぶん	2
キャベツ	30	水	100
和風ドレッシング	3.4		
塩	0.1		

牛乳あり エネルギー: 838kcal たんぱく質: 42.6g 脂質: 26.3g
牛乳なし エネルギー: 712kcal たんぱく質: 35.8g 脂質: 18.5g

Mon

5 ごはん / 牛乳

- 生揚げと豚肉のみそ炒め
- 鱈(たら)の唐揚げ
- ブロッコリーのおかか和え
- けんちん汁



●生揚げと豚肉のみそ炒め	●ブロッコリーのおかか和え
豚もも肉 25	ブロッコリー 35
生揚げ 50	削り節 0.3
白菜 20	しょうゆ 1.1
たまねぎ 10	●けんちん汁
にんじん 10	豆腐 25
しょうが 0.3	大根 20
なたね油 0.7	にんじん 12
赤色辛みそ 3	ごぼう 8
しょうゆ 2.2	つきこんにゃく 8
砂糖 2	ごま油 0.1
みりん 1	しょうゆ 2.7
かつおだし 0.4	塩 0.6
でんぶん 1	昆布だし 0.8
水 15	水 110
●鱈(たら)の唐揚げ	
たら 45	
でんぶん 2.3	
なたね油(揚げ油) 2.3	

牛乳あり エネルギー: 752kcal たんぱく質: 36.9g 脂質: 22.0g
牛乳なし エネルギー: 626kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 14.2g

Tue

重慶飯店コラボ: 連鍋湯

6 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 鶏肉となすの香味炒め
- 鯉(かつお)のあんかけ
- もやしの中華和え
- 連鍋湯



●鶏肉となすの香味炒め	水 15
鶏もも肉 35	●もやしの中華和え
鶏むね肉 35	もやし 25
なす 25	にんじん 15
長ねぎ 20	しょうゆ 1.6
しょうが 0.4	酢 1
にんにく 0.1	砂糖 0.6
ごま油 1	ごま油 0.1
しょうゆ 3.8	●連鍋湯
酢 2.5	れんくおたん
砂糖 2.5	豚もも肉 20
塩 0.25	大根 50
でんぶん 1	長ねぎ 10
水 15	しょうが 0.1
●鯉(かつお)のあんかけ	塩 0.35
かつお 40	鶏がらだし 1.4
でんぶん 2	豚がらスープ 15
なたね油(揚げ油) 2	水 85
しょうが 0.4	
しょうゆ 3.5	
砂糖 1.5	
みりん 0.7	
でんぶん 0.6	

牛乳あり エネルギー: 783kcal たんぱく質: 43.8g 脂質: 21.8g
牛乳なし エネルギー: 657kcal たんぱく質: 37.0g 脂質: 14.0g

Wed

7 ごはん / 牛乳

- 豚肉と大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ブロッコリーのぼん酢和え
- じゃが芋のみそ汁



●豚肉と大根の煮物	●じゃが芋のみそ汁
豚もも肉 50	じゃが芋 30
大根 55	たまねぎ 10
にんじん 15	えのきたけ 5
小松菜 10	かつおだし 0.4
しょうが 0.4	淡色辛みそ 6.8
しょうゆ 4.2	水 135
酒 1	
砂糖 0.5	
みりん 2	
塩 0.05	
かつおだし 0.3	
水 20	
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	
さば 50	
塩こうじ 3	
●ブロッコリーのぼん酢和え	
ブロッコリー 35	
しょうゆ 1.2	
酢 1.2	
砂糖 0.15	

牛乳あり エネルギー: 764kcal たんぱく質: 38.6g 脂質: 23.4g
牛乳なし エネルギー: 638kcal たんぱく質: 31.8g 脂質: 15.6g

Thu

8 ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- フライドポテト
- ツナとほうれん草のソテー
- ジュリエンヌスープ



●チリコンカーン	●ツナとほうれん草のソテー
豚もも肉 30	まぐろ水煮 10
大豆(水煮) 25	ほうれん草 25
ダイズトマト 25	なたね油 0.3
たまねぎ 25	塩 0.08
にんじん 15	こしょう 0.01
にんにく 0.2	●ジュリエンヌスープ
なたね油 0.7	キャベツ 30
トマトケチャップ 6	にんじん 15
しょうゆ 1	たまねぎ 15
中濃ソース 2	野菜だし 0.8
ワイン(赤) 0.5	しょうゆ 1
塩 0.35	塩 0.6
こしょう 0.02	水 125
チリパウダー 0.2	パセリ(粉) 0.02
でんぶん 0.5	
水 15	
●フライドポテト	
じゃが芋 45	
なたね油(揚げ油) 3	
塩 0.2	

牛乳あり エネルギー: 711kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 19.2g
牛乳なし エネルギー: 585kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 11.4g

Fri

鳥取県の郷土料理: どんとろけ飯

9 ごはん / 牛乳

- ホキのあんかけ
- どんとろけ飯の具
- もやしと小松菜のごま和え
- 豚汁



●ホキのあんかけ	水 10
ほき 60	●もやしと小松菜のごま和え
でんぶん 3	もやし 25
なたね油(揚げ油) 3	小松菜 15
しょうが 0.8	しょうゆ 1.4
しょうゆ 4	砂糖 0.2
砂糖 2	いりごま(白) 1
みりん 1	●豚汁
でんぶん 0.8	豚もも肉 15
水 20	大根 20
●どんとろけ飯の具	白菜 15
鶏もも肉 20	にんじん 10
豆腐 15	つきこんにゃく 8
油揚げ 6	淡色辛みそ 6.5
ごぼう 10	かつおだし 0.5
にんじん 10	水 110
長ねぎ 8	
しょうゆ 2.3	
酒 1.5	
砂糖 1.2	
塩 0.1	
かつおだし 0.3	
でんぶん 0.2	

牛乳あり エネルギー: 746kcal たんぱく質: 35.1g 脂質: 20.8g
牛乳なし エネルギー: 620kcal たんぱく質: 28.3g 脂質: 13.0g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

12

13

ごはん / 牛乳

- ハンバーグトマトソース
- ツナと野菜のソテー
- キャベツとにんじんのサラダ
- 豆乳のクリームスープ



14

ごはん / 牛乳

- 鶏肉の唐揚げ
- 里芋のそぼろ煮
- キャベツの即席漬け
- 沢煮椀



15

ごはん / 牛乳

- 豚肉のデミグラスソース煮
- キャベツときゅうりのごまサラダ
- 黄桃コンポート
- ミネストローネ



16

麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- 鶏肉とじゃが芋の中華煮
- 肉団子の甘酢あんかけ
- 切り干し大根の中華和え
- 麻婆豆腐



スポーツの日

●ハンバーグトマトソース		●キャベツとにんじんのサラダ	
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	80	キャベツ	25
たまねぎ	20	にんじん	10
エリンギ	15	しょうゆ	1.4
えのきたけ	10	酢	1
にんにく	0.2	砂糖	0.5
なたね油	0.2	●豆乳のクリームスープ	
ダイストマト	15	たまねぎ	20
トマトケチャップ	9	にんじん	15
中濃ソース	5	白菜	25
こしょう	0.01	豆乳	60
塩	0.5	鶏がらだし	0.7
でんぶん	0.5	塩	0.65
水	15	こしょう	0.02
●ツナと野菜のソテー		でんぶん	2.5
まぐろ水煮	20	水	65
しらたき	20	パセリ(粉)	0.02
長ねぎ	15		
小松菜	10		
なたね油	0.5		
しょうゆ	0.5		
塩	0.15		

牛乳あり エネルギー: 777kcal たんぱく質: 30.6g 脂質: 20.7g
牛乳なし エネルギー: 651kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 12.9g

●鶏肉の唐揚げ		●キャベツの即席漬け	
鶏もも肉	70	キャベツ	25
しょうが	0.7	小松菜	10
にんにく	0.7	しょうゆ	0.35
ワイン(白)	1	塩	0.15
しょうゆ	1	●沢煮椀	
塩	0.4	大根	10
練りからし	0.1	ごぼう	10
オールスパイス	0.05	長ねぎ	10
こしょう	0.02	にんじん	10
でんぶん	7	えのきたけ	10
なたね油(揚げ油)	7	しょうが	0.25
●里芋のそぼろ煮		しょうゆ	1.4
里芋	35	かつおだし	0.6
豚ひき肉	15	塩	0.55
にんじん	15	酒	1
しょうゆ	2.5	水	130
みりん	0.6		
砂糖	0.4		
かつおだし	0.25		
でんぶん	0.4		
水	12		

牛乳あり エネルギー: 801kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 28.9g
牛乳なし エネルギー: 675kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 21.1g

●豚肉のデミグラスソース煮		●黄桃コンポート	
豚もも肉	60	黄桃(缶)	25
たまねぎ	25	●ミネストローネ	
にんじん	20	ロースハムスライス	5
ぶなしめじ	15	白いんげん豆	10
にんにく	0.3	にんじん	15
なたね油	0.7	キャベツ	12
デミグラスソース	20	たまねぎ	10
トマトケチャップ	5	ダイストマト	8
しょうゆ	0.9	にんにく	0.2
塩	0.43	オリーブ油	0.2
こしょう	0.02	豚がらスープ	12
でんぶん	0.8	しょうゆ	1.2
水	15	塩	0.85
●キャベツともやしの ごまサラダ		黒こしょう	0.02
キャベツ	35	水	115
もやし	25	パセリ(粉)	0.02
きゅうり	8		
酢	1.5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.5		
いりごま(白)	1.5		

牛乳あり エネルギー: 719kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 18.0g
牛乳あり エネルギー: 593kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 10.2g

●はっ酵乳(プレーン)		しょうゆ	1.9
はっ酵乳(プレーン)	133	酢	1
●鶏肉とじゃが芋の中華煮		砂糖	0.6
鶏むね肉	30	ごま油	0.1
鶏もも肉	15	●麻婆豆腐	
じゃが芋	35	豚ひき肉	20
ブロックリー	25	豆腐	60
しょうゆ	1	にんじん	10
鶏がらだし	0.6	長ねぎ	10
塩	0.2	にんにく	0.3
でんぶん	0.6	しょうが	0.3
水	15	ごま油	0.6
●肉団子の甘酢あんかけ		赤色辛みそ	5
肉団子(豚肉・鶏肉)	45	しょうゆ	3
なたね油(揚げ油)	2.3	鶏がらだし	0.5
しょうゆ	2.2	トマトケチャップ	2
砂糖	1.5	砂糖	1
酢	1	トウバンジャン	0.3
でんぶん	0.8	黒こしょう	0.01
水	15	でんぶん	4
●切り干し大根の中華和え		水	80
切り干し大根	3		
にんじん	15		

はっ酵乳あり エネルギー: 816kcal たんぱく質: 36.3g 脂質: 20.5g
はっ酵乳なし エネルギー: 742kcal たんぱく質: 31.8g 脂質: 20.4g

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん(中) + おかず + 汁物等 + 牛乳
の栄養価です。牛乳等がつかない場
合の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

行事食：十三夜の献立

19 ごはん / 牛乳

- メンチカツ
- ごぼうとツナのサラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- 野菜スープ



●メンチカツ		●野菜スープ	
メンチカツ(鶏肉・豚肉)	60	たまねぎ	20
なたね油(揚げ油)	6	キャベツ	20
中濃ソース(個付)	3	にんじん	15
●ごぼうとツナのサラダ		豚からスープ	12
まぐろ水煮	25	しょうゆ	1.4
ごぼう	25	塩	0.8
にんじん	15	黒ごしょう	0.02
マヨネーズ(卵不使用)	7	水	115
酢	0.3	バセリ(粉)	0.02
塩	0.1		
ごしょう	0.02		
いりごま(白)	3		
●パインアップルのシロップ漬け			
パインアップル(缶)	25		

牛乳あり エネルギー：854kcal たんぱく質：28.0g 脂質：33.7g
牛乳なし エネルギー：728kcal たんぱく質：21.1g 脂質：25.9g

20 ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)の塩焼き
- キャベツとコーンのサラダ
- ごぼうのみそ汁



●肉じゃが		●ごぼうのみそ汁	
豚もも肉	35	ごぼう	25
じゃが芋	35	にんじん	8
たまねぎ	25	長ねぎ	5
にんじん	20	かつおだし	0.5
しらたき	15	淡色辛みそ	6.4
なたね油	0.7	水	140
しょうゆ	5		
砂糖	1.5		
みりん	0.6		
かつおだし	0.35		
水	20		
●鯖(さば)の塩焼き			
さば	40		
塩	0.25		
●キャベツとコーンのサラダ			
キャベツ	20		
スイートコーン(ホール)	8		
コーンクリームドレッシング	6		

牛乳あり エネルギー：758kcal たんぱく質：32.4g 脂質：23.0g
牛乳なし エネルギー：632kcal たんぱく質：25.6g 脂質：15.2g

21 ごはん / 牛乳

- 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮
- ごぼうソテー
- ミックスフルーツ
- 白菜のスープ



●鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮		●ミックスフルーツ	
豆乳クリーム煮		みかん(缶)	12
鶏もも肉	30	パインアップル(缶)	12
鶏むね肉	10	●白菜のスープ	
じゃが芋	30	豚もも肉	25
ブロッコリー	10	白菜	30
たまねぎ	10	にんじん	15
にんじん	10	豚からスープ	12
なたね油	0.7	塩	0.85
豆乳	40	しょうゆ	1
塩	0.82	黒ごしょう	0.02
ごしょう	0.02	水	100
でんぶん	3		
水	5		
●ごぼうソテー			
ごぼう	35		
たまねぎ	10		
スイートコーン(ホール)	5		
なたね油	0.3		
しょうゆ	1.48		
塩	0.15		

牛乳あり エネルギー：726kcal たんぱく質：29.6g 脂質：18.7g
牛乳なし エネルギー：600kcal たんぱく質：22.8g 脂質：10.9g

22 ごはん / 牛乳

- 牛肉と大豆のトマト煮
- チキンナゲット
- ツナとブロッコリーのサラダ
- ぶどうゼリー



●牛肉と大豆のトマト煮		●ツナとブロッコリーのサラダ	
牛もも肉	35	まぐろ水煮	5
大豆(水煮)	35	ブロッコリー	30
ダイストマト	25	マヨネーズ(卵不使用)	3.5
にんじん	15	酢	0.8
オニオンソーススライス	10	塩	0.05
ぶなしめじ	10	●ぶどうゼリー	
にんにく	0.2	ぶどうゼリー	50
なたね油	0.7		
トマトケチャップ	6		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.35		
ごしょう	0.01		
水	10		
●チキンナゲット			
チキンナゲット	40		
なたね油(揚げ油)	2		

牛乳あり エネルギー：840kcal たんぱく質：33.4g 脂質：26.0g
牛乳なし エネルギー：714kcal たんぱく質：26.6g 脂質：18.2g

23 麦ごはん / 牛乳

PICK UP

- 栗五目ごはんの具
- 鯖(さば)のみそだれかけ
- 白桃の甘煮
- のっぺい汁



●栗五目ごはんの具		●白桃の甘煮	
鶏むね肉	30	白桃(缶)	25
油揚げ	3	●のっぺい汁	
ごぼう	20	豆腐	20
にんじん	20	里芋	15
蒸し栗	10	大根	15
しょうゆ	3	にんじん	10
砂糖	2	えのきたけ	8
酒	1.5	しょうゆ	3.6
塩	0.1	かつおだし	0.5
かつおだし	0.3	酒	1
水	7	塩	0.3
●鯖(さば)のみそだれかけ		でんぶん	1
さば	50	水	110
しょうが	0.5		
淡色辛みそ	3		
砂糖	1.5		
酒	0.5		
みりん	0.5		
しょうゆ	0.2		
でんぶん	0.5		
水	10		

牛乳あり エネルギー：773kcal たんぱく質：34.3g 脂質：21.4g
牛乳なし エネルギー：647kcal たんぱく質：27.5g 脂質：13.6g



※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

26

ごはん / 牛乳

- 肉団子の和風甘酢きのこあんかけ
- ツナそぼろ
- りんごの甘煮
- 大根のみそ汁



●肉団子の和風甘酢 きのこあんかけ	●りんごの甘煮 りんご缶	20
肉団子(豚肉・鶏肉) 75	●大根のみそ汁 たまねぎ	20
ぶなしめじ 15	大根	20
まいたけ 12	小松菜	10
えのきたけ 12	しょうが	0.4
しょうゆ 4	かつおだし	6.7
酢 3	淡色辛みそ	130
みりん 3	水	
砂糖 1.2		
かつおだし 0.3		
でんぶん 0.8		
水 12		
●ツナそぼろ		
まぐろ水煮 30		
にんじん 15		
凍り豆腐(細) 3		
しょうが 0.5		
砂糖 2		
しょうゆ 1.2		
みりん 1.2		
水 5		

牛乳あり エネルギー: 776kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 21.1g
牛乳なし エネルギー: 650kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 13.3g

27

ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- みかんのシロップ漬け
- 豆腐のみそ汁



●豚丼の具 豚もも肉	60	●みかんのシロップ漬け みかん(缶)	25
たまねぎ 25		●豆腐のみそ汁 豆腐	25
ごぼう 20		長ねぎ 20	
小松菜 8		えのきたけ 8	
しらたき 20		淡色辛みそ 6.4	
しょうが 0.5		かつおだし 0.55	
しょうゆ 5.5		水 125	
砂糖 1.8			
みりん 2			
酒 1			
でんぶん 0.3			
水 10			
●かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ	50		
豚ひき肉 12			
にんじん 12			
かつおだし 0.3			
しょうゆ 2.8			
みりん 1.2			
砂糖 0.9			
でんぶん 0.4			
水 12			

牛乳あり エネルギー: 769kcal たんぱく質: 33.1g 脂質: 18.9g
牛乳なし エネルギー: 643kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 11.1g

28

麦ごはん /
はっ酵乳(プレーン)

- サーモンの唐揚げ
- ポテトミートソース
- 野菜のラベ
- 豆乳コーンクリームスープ



●はっ酵乳(プレーン) はっ酵乳(プレーン)	133	●野菜のラベ キャベツ	20
●サーモンの唐揚げ さけ	60	にんじん 10	
でんぶん 3		かんきつドレッシング 4.5	
なたね油(揚げ油) 3		●豆乳コーンクリームスープ たまねぎ	20
●ポテトミートソース じゃが芋	15	スイートコン(クリーム) 20	
豚ひき肉 15		スイートコン(ホール) 15	
たまねぎ 15		プロッコリー 10	
ダイストマト 15		豆乳 60	
にんじん 10		野菜だし 0.8	
セロリ 1		塩 0.65	
にんにく 0.2		でんぶん 3	
オリーブ油 0.5		水 60	
トマトケチャップ 6		パセリ(粉) 0.02	
中濃ソース 2			
ワイン(赤) 0.6			
塩 0.15			
こしょう 0.01			

はっ酵乳あり エネルギー: 707kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 12.9g
はっ酵乳なし エネルギー: 633kcal たんぱく質: 27.6g 脂質: 12.8g

29

ごはん / 牛乳

- トウチギ
- チヂミ
- カムジャポックム
- 豆腐のスープ



●トウチギ 豚もも肉	70	●カムジャポックム じゃが芋	25
白菜 30		ごま油 0.2	
たまねぎ 30		塩 0.2	
にんじん 15		こしょう 0.01	
しょうが 0.3		いりごま(白) 0.5	
にんにく 0.2		●豆腐のスープ 豆腐	20
ごま油 0.7		えのきたけ 10	
しょうゆ 3.5		長ねぎ 10	
コチジャン 1.6		しょうゆ 1	
みりん 1.2		鶏がらだし 0.8	
砂糖 0.5		塩 0.45	
鶏がらだし 0.3		こしょう 0.01	
塩 0.15		酒 1	
●チヂミ チヂミ	50	水 140	
酢 2			
しょうゆ 2.5			
でんぶん 0.2			
水 2			

牛乳あり エネルギー: 794kcal たんぱく質: 32.4g 脂質: 22.2g
牛乳なし エネルギー: 668kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 14.4g

30

麦ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- めばるのあんかけ
- さつま芋の甘煮
- 豆腐のすまし汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め 豚もも肉	50	●さつま芋の甘煮 さつま芋	30
キャベツ 30		砂糖 0.9	
たまねぎ 20		塩 0.01	
にんじん 20		水 12	
しょうが 1.5		●豆腐のすまし汁 豆腐	25
なたね油 0.7		長ねぎ 15	
しょうゆ 3.5		えのきたけ 10	
みりん 1.5		かつおだし 0.85	
酒 1		しょうゆ 1	
塩 0.3		塩 0.5	
でんぶん 0.5		水 130	
水 5			
●めばるのあんかけ めばる	50		
しょうが 0.6			
しょうゆ 3.5			
砂糖 1.5			
みりん 0.7			
でんぶん 0.6			
水 15			

牛乳あり エネルギー: 744kcal たんぱく質: 36.3g 脂質: 18.1g
牛乳なし エネルギー: 618kcal たんぱく質: 29.5g 脂質: 10.3g