

※写真はイメージです。予定献立は内容の一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付ききます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。
スプーンマーク

中学生アイデア料理

<p>1日(月) ビビンバ</p>  <p>アイデア料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げししゃも キムチスープ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 821 kcal ○たんぱく質 32.5 g ○脂質 25.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>2日(火) チキンナゲット</p>  <ul style="list-style-type: none"> チキンナゲット きのこペンネ クリームスープ <p>黒糖パン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 879 kcal ○たんぱく質 29.4 g ○脂質 36.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>3日(水) あじフライ</p>  <ul style="list-style-type: none"> あじフライ きんぴらごぼう 三色おひたし さつまいものオープン焼き <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 819 kcal ○たんぱく質 27.5 g ○脂質 21.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>4日(木) じゃがいものそぼろ煮</p>  <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものそぼろ煮 あんかけオムレツ キャベツのみそ汁 のりの佃煮 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 797 kcal ○たんぱく質 28.8 g ○脂質 16.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>5日(金) チキンのトマトチーズ焼き</p>  <ul style="list-style-type: none"> チキンのトマトチーズ焼き キャベツとひき肉のコチュジャン炒め きゅうりのおかか煮 ひじき入りポテトサラダ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 828 kcal ○たんぱく質 33.5 g ○脂質 26.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
<p>8日(月) じゃがいものグラタン</p>  <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものグラタン チキンボールのカレー煮 レタススープ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 860 kcal ○たんぱく質 28.0 g ○脂質 29.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>9日(火) 焼きとり</p>  <ul style="list-style-type: none"> 焼きとり タンタン春雨 すまし汁 ふりかけ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 802 kcal ○たんぱく質 30.7 g ○脂質 22.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>10日(水) 麻婆なす</p>  <ul style="list-style-type: none"> 麻婆なす 揚げギョーザ じゃがいものブイヨン煮 小松菜のジャコ炒め <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 787 kcal ○たんぱく質 27.6 g ○脂質 19.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>11日(木) チキンカレーライス</p>  <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス コロケ キャロットソテー <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 889 kcal ○たんぱく質 27.9 g ○脂質 27.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>12日(金) 筑前煮</p>  <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 卵焼き わかさぎの南蛮漬け キャベツのゆずびたし <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 791 kcal ○たんぱく質 28.7 g ○脂質 22.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
<p>15日(月) ガーリックチキン</p>  <ul style="list-style-type: none"> ガーリックチキン チンゲン菜のソテー 白いんげん豆のポタージュ <p>コッパン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 849 kcal ○たんぱく質 36.2 g ○脂質 32.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>16日(火) 肉じゃが</p>  <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さばの塩こうじ焼き 五目汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 830 kcal ○たんぱく質 34.6 g ○脂質 20.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>17日(水) キーマカレー</p>  <ul style="list-style-type: none"> キーマカレー チーズフライ 和風サラダ オレンジポンチ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 846 kcal ○たんぱく質 27.0 g ○脂質 24.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>18日(木) おでん</p>  <ul style="list-style-type: none"> おでん 鮭ののりマヨ焼き わかめのみそ汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 819 kcal ○たんぱく質 32.4 g ○脂質 23.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>19日(金) 照り焼きハンバーグ</p>  <ul style="list-style-type: none"> 照り焼きハンバーグ 長崎天ぷら ゴーヤチャンプルー もやしの甘酢炒め <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 855 kcal ○たんぱく質 28.4 g ○脂質 23.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
<p>22日(月) ハヤシライス</p>  <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス じゃがいものチーズ焼き キャベツのソテー フルーツゼリー <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 843 kcal ○たんぱく質 27.5 g ○脂質 20.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>23日(火) 八宝菜</p>  <ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 点心 わかめスープ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 827 kcal ○たんぱく質 28.1 g ○脂質 24.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>24日(水) ポヨ・アラ・ブラサ</p>  <p>中学生アイデア料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ポヨ・アラ・ブラサ 春風の炒め煮 枝豆 カレーソテー <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 793 kcal ○たんぱく質 31.2 g ○脂質 24.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>25日(木) 豚肉のしょうが焼き</p>  <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のしょうが焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜のみそ汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 800 kcal ○たんぱく質 33.4 g ○脂質 19.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>26日(金) 揚げじゃがのそぼろかけ</p>  <ul style="list-style-type: none"> 揚げじゃがのそぼろかけ さわらの柚庵焼き アスパラサラダ 卵の花 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 836 kcal ○たんぱく質 29.1 g ○脂質 24.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
<p>29日(月) カレーのみぞれかけ</p>  <ul style="list-style-type: none"> カレーのみぞれかけ 厚揚げの子リソース かきたま汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 796 kcal ○たんぱく質 34.3 g ○脂質 21.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>30日(火) 鶏のから揚げ野菜あん</p>  <ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ野菜あん かぼちやのうま煮 とうがんの豚汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 782 kcal ○たんぱく質 29.1 g ○脂質 16.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>○予約の前に支払いが必要です。 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。</p> <p>○予約は1か月単位です。 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。</p> <p>○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。</p>			<p>中学生アイデア料理</p> <p>★給食で食べたい世界の料理★</p> <p>1日(月) 美木多中学校 3年生 ビビンバ</p>  <p>韓国料理で有名ですが、ホールコーンが入って彩りあざやか!</p>	<p>24日(水) 大浜中学校 3年生 ポヨ・アラ・ブラサ</p>  <p>ペルー料理です! 鶏肉がバツグンに美味しいです♥お楽しみに!</p>																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		