



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとなる食品			児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類			
11 (火)	ミニコッペパン					パン				
	牛乳		牛乳							
	コーンサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		593 21.5 2.8	795 27.5 3.8
	スパゲッティナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
12 (水)	ごはん					ごはん				
	*はっこうにゅう		はっこう乳							
	はるまき			にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	小麦粉 春雨	油	しょうゆ	682 24.0 1.9	826 28.4 2.3
	もやしのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩		
13 (木)	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース たけのこ ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	豆板醤 中華スープ しょうゆ オイスターソース		
	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし むろあじだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし	618 25.2 3.7	810 31.3 4.6
	牛乳		牛乳							
	おこのみやき(パックソース)	たまご ぶた肉			キャベツ	小麦粉	油	(パックソース)		
14 (金)	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	酢 しょうゆ		
	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ バーモントソース コンソメ	613 20.8 2.3	786 25.4 2.9
	牛乳		牛乳							
	もやしとごまつなのおかかあえ	かつおぶし		ごまつな	もやし			しょうゆ みりん		
17 (月)	いちご(2個)				いちご					
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	砂糖 パン粉	油	酢 しょうゆ 塩	623 26.1 2.6	800 32.6 3.3
18 (火)	いりどりやさいのあさづけサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		ごま ドレッシング			
	とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ 			かつおだし むろあじだし		
	しょくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)				
	牛乳		牛乳							
19 (水)	マカロニグラタン 	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	マカロニ	油	ベシヤメルソース 塩 こしょう	599 24.5 3.0	765 29.8 3.9
	やさしいサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		(ドレッシング)			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん				
20 (木)	牛乳		牛乳							
	ぶりフライ	ぶり みそ				パン粉 小麦粉	油		614 22.0 1.9	785 26.9 2.4
	もやしときゅうりのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	はるさめスープ	ぶた肉		にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ	春雨		中華スープ 塩 しょうゆ		
21 (金)	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖				
	牛乳		牛乳							
	オムレットマトソース	たまご			たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	589 21.3 2.8	783 27.4 3.7
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)	酢 こしょう		
24 (月)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あげどうふきのこあん (小1個・中職2個)	とうふ とり肉				ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	鶏だし オイスターソース しょうゆ 酒	589 19.8 2.0
25 (火)	こまつなのごまあえ			ごまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
	ぐだくさんみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			にぼしだし		
	むぎごはん					むぎ ごはん				
	牛乳(コーヒーシロップ)		牛乳					(コーヒーシロップ)		
26 (水)	*やさとなつとう	なつとう						(タレ)	618 26.4 2.0	762 30.8 2.3
	すみつかれ	大豆 油あげ		にんじん	だいこん 	砂糖		しょうゆ 酢		
	のつべじる	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	さいとも でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし		
	こめパン					米 パン				
学校給食週間	牛乳		牛乳							
	しろみぎかなのこうそうやき	メルルーサ	チーズ	パセリ		パン粉	オリーブ油	塩	620 30.9 2.7	783 38.5 3.5
	ほうれんそうのソテー	ウインナー			ほうれんそう とうもろこし		バター	塩 こしょう スープストック		
	じゃがいもポターージュ	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		ベシヤメルソース こしょう		
小幡小・小桜小リクエストこんだて	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ	とり肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	672 28.9 2.3	808 33.3 2.8
	まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	大豆 ツナ			えだまめ キャベツ たまねぎ		(ドレッシング)			
なめこじる	とうふ 油あげ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ			かつおだし むろあじだし			

郷土料理  
～石岡市～  
◎石岡市

学校給食週間

