



19日は  
ゆりはま  
うまいデー

今月の  
めあて

しょうぶ からだ  
丈夫な体をつくろう

中学校

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質
						鶏・肉・たまご 卵・豆製品	牛乳・乳製品・卵 魚・海苔	野菜・くだもの・きのこ	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター
2	月	ごはん		タンドリーチキン	コールスローサラダ たまねぎのスープ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく キャベツ・コーン えのきだけ	こめ マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング
3	火	ごはん		いわしのおかか <sup>上</sup> 煮	す <sup>もの</sup> 酢の物 とりにく 鶏すき煮	いわし かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・きゅうり こんにゃく・たまねぎ もやし・ごぼう	こめ さとう ふ	
4	水	もぎ 麦ごはん		ぶたにく・しょうがいた 豚肉の生姜炒め	ピーマンのごまマヨ <sup>あ</sup> 和え	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく もやし・たまねぎ キャベツ・だいこん	こめ さとう でんぷん じゃがいも むぎ	あぶら ごま マヨネーズ
5	木	ごはん		はまちのごま <sup>や</sup> 焼き	はるさめ <sup>あ</sup> 春雨の和え物 ちゅうか 中華スープ	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり・コーン キャベツ・たまねぎ しろねぎ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら
6	金	ごはん		チキンカツ	レモンドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん こまつな	きゅうり・キャベツ レモン・たまねぎ しろねぎ	こめ パンこ さとう さといも	マヨネーズ あぶら オリブあぶら
10	火	ごはん		ぶた 豚キムチ	ポテトサラダ ふ <sup>じ</sup> 麩のすまし汁 め <sup>あ</sup> 目の愛護デザート	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ はくさいキムチ コーン だいこん	こめ じゃがいも ふ ゼリー	ごまあぶら マヨネーズ
11	水	ごはん		あじフライ	あじ <sup>あ</sup> 青じそサラダ わかめスープ	あじ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ・もやし きゅうり・しじみ たまねぎ	こめ はるさめ パンこ	あぶら ごまあぶら
12	木	ごはん		とりにく <sup>うめ</sup> 鶏肉の塩みそ焼き	いた <sup>じ</sup> めビーフ ごぼう汁	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	うめほし・キャベツ ごぼう・たまねぎ しろねぎ	こめ ビーフ さとう じゃがいも	ごまあぶら
13	金	わかめごはん		ジャーマンポテト	れんこんのサラダ コンソメスープ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく きゅうり・れんこん キャベツ・だいこん	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま マヨネーズ
16	月	ごはん		さわら <sup>こう</sup> の香草焼き	や <sup>あ</sup> しいた <sup>あ</sup> 野菜炒め こう <sup>どう</sup> 豆腐 高野豆腐のみそ汁	さわら ぶたにく こうどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しろねぎ	こめ じゃがいも	オリブあぶら あぶら
17	火	ごはん		とりにく <sup>あ</sup> 鶏肉のミックス揚げ	か <sup>あ</sup> おひ <sup>あ</sup> 和え もやしスープ	とりにく みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん	キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ しろねぎ・しょうが	こめ でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら
18	水	ごはん		ホイコーロー	フルーツ <sup>あ</sup> 合わせ ご <sup>じ</sup> 貝汁	ぶたにく みそ たいす とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ なし・パインアップル だいこん	こめ さとう でんぷん ゼリー さといも	ごまあぶら
19	木	ごはん		ます <sup>あ</sup> のあか <sup>あ</sup> な焼き	か <sup>あ</sup> みか <sup>あ</sup> み <sup>あ</sup> サラダ レタススープ	ます・みそ ローズハム あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	ごぼう・キャベツ コーン・レタス たまねぎ・しいたけ	こめ	マヨネーズ ドレッシング
20	金	ごはん		や <sup>あ</sup> 焼きハム	さん <sup>あ</sup> 三色和え カレー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマトみず	キャベツ・もやし たまねぎ・にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも なしシロップ	
23	月	ごはん		さばのみそ <sup>あ</sup> かけ	ナムル かん <sup>あ</sup> 葉茶	さば みそ ちくわ がんちどき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり・もやし キャベツ・だいこん こんにゃく	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら
24	火	ゆかりごはん		な <sup>あ</sup> い <sup>あ</sup> も <sup>あ</sup> 大学 <sup>あ</sup> 手	ハム <sup>あ</sup> サラダ キムチスープ	ローズハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかし	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	こめ さつまいも さとう はるさめ	ごま ドレッシング
25	水	ごはん		あ <sup>あ</sup> ん <sup>あ</sup> かけ <sup>あ</sup> 豆腐	い <sup>あ</sup> り <sup>あ</sup> どり つ <sup>あ</sup> み <sup>あ</sup> れのみ <sup>あ</sup> そ汁	とうふ とりにく あじだんこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが・ごぼう こんにゃく えだまめ・だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら
26	木	ごはん		は <sup>あ</sup> く <sup>あ</sup> さい <sup>あ</sup> 肉 <sup>あ</sup> 野菜	い <sup>あ</sup> も <sup>あ</sup> い <sup>あ</sup> も <sup>あ</sup> サラダ きのこスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン えのきだけ・しめじ だいこん	こめ さとう でんぷん さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング
27	金	ごはん		とりにく <sup>あ</sup> し <sup>あ</sup> お <sup>あ</sup> こ <sup>あ</sup> り <sup>あ</sup> 鶏肉の塩 <sup>あ</sup> 焼 <sup>あ</sup> き	き <sup>あ</sup> り <sup>あ</sup> ほ <sup>あ</sup> い <sup>あ</sup> ん <sup>あ</sup> う <sup>あ</sup> ら <sup>あ</sup> ん <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> 甘 <sup>あ</sup> 煮 たまねぎのみそ汁	とりにく さつまいも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ しろねぎ	こめ さとう さといも	あぶら
30	月	ごはん		ぶ <sup>あ</sup> た <sup>あ</sup> に <sup>あ</sup> く <sup>あ</sup> 豚 <sup>あ</sup> 肉 <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> ト <sup>あ</sup> マ <sup>あ</sup> ト <sup>あ</sup> 煮	な <sup>あ</sup> め <sup>あ</sup> た <sup>あ</sup> け <sup>あ</sup> 和 <sup>あ</sup> え や <sup>あ</sup> さい <sup>あ</sup> 野 <sup>あ</sup> 菜 <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> ス <sup>あ</sup> ー <sup>あ</sup> プ <sup>あ</sup> ー <sup>あ</sup> 煮	ぶたにく たいす ウイナー	ぎゅうにゅう	トマトみず パプリカ ブロッコリー にんじん	にんにく・たまねぎ しめじだけ・コーン きゅうり・キャベツ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま ドレッシング
31	火	ごはん		か <sup>あ</sup> ぼ <sup>あ</sup> ち <sup>あ</sup> ゃ <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> あ <sup>あ</sup> ん <sup>あ</sup> か <sup>あ</sup> け	な <sup>あ</sup> め <sup>あ</sup> た <sup>あ</sup> け <sup>あ</sup> 和 <sup>あ</sup> え と <sup>あ</sup> り <sup>あ</sup> に <sup>あ</sup> く <sup>あ</sup> あ <sup>あ</sup> つ <sup>あ</sup> あ <sup>あ</sup> げ と <sup>あ</sup> う <sup>あ</sup> に <sup>あ</sup> ゅう	ぶたにく・みそ こまつな とりにく あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが なめだけ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま