

<p>~新しい給食の紹介~</p>  <p>9日(木)わらびもち 15日(水)ブロッコリーの和え物 21日(火)豚肉のピリ辛丼 22日(水)豚肉の塩こうじ炒め 23日(木)キャベツのバジル風サラダ</p> <p>新しい給食には料理名の前に★がついています。</p>	<p>7日(火)</p> <p>入学式</p> 	<p>8日(水)</p> <p>始業式</p> 	<p>9日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>塩から揚げ チンゲン菜のナムル</p> <p>鶏肉 3切 塩 0.6 ごしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 片栗粉 9 揚げ油 6</p> <p>キムタクごはん</p> <p>豚肉 20 にんじん 5 白菜キムチ 15 きざみたくあん漬 15 ごま油 0.5 きざみねぎ 5 酒 0.5 淡口醤油 0.7 みりん 0.5</p> <p>★わらびもち</p> <p>わらびもち 30</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜 40 緑豆もやし 30 にんじん 5 ハム 10 土生姜 1 ごま油 1.2 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 片栗粉 1.4</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが炒め 50 ホキのバーベキューソース 1切</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>ホキ 1切 塩 0.1 ごしょう 0.01 白ワイン 1 片栗粉 6.5 揚げ油 6 濃口醤油 6 酒 4 薄口醤油 4 砂糖 3 きざみねぎ 4 土生姜 2 にんにく 0.1 ゆめぎょう 16</p>	<p>10日(金)</p> <p>牛乳 炊き込みご飯</p> <p>豚肉のしょうが炒め 50 ホキのバーベキューソース 1切</p> <p>ホキ 1切 塩 0.1 ごしょう 0.01 白ワイン 1 片栗粉 6.5 揚げ油 6 濃口醤油 6 酒 4 薄口醤油 4 砂糖 3 きざみねぎ 4 土生姜 2 にんにく 0.1 ゆめぎょう 16</p>
	<p>(栄養価) 825 32.9 29.7</p>	<p>(栄養価) 720 35.4 24.3</p>		

<p>13日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>豚キムチ マカロニサラダ</p> <p>豚肉 40 白菜キムチ 40 ゆで塩 40 緑豆もやし 30 たまねぎ 30 ごま油 1.5 濃口醤油 4 砂糖 1.5 ねりごま 1.5 にんにく 0.15</p> <p>マカロニ 12 ゆで塩 0.5 きゅうり 10 にんじん 10 ホールコーン 5 ゆで塩 0.25 ハム 10 油 0.2 ノンエッグマヨネーズ 7 塩 2 ごしょう 0.03</p> <p>鶏肉のハーブ焼き・ツナのマリネ</p> <p>鶏肉 15 小松菜 30 ホールコーン 30 ゆで塩 8 白ワイン 0.6 ゆで塩 0.7 オリーブ油 0.7 砂糖 3 塩 0.1 水 10</p> <p>キャベツと糸昆布のゆず和え</p> <p>キャベツ 0.8 糸昆布 30 ゆず果汁 0.5 砂糖 0.6 濃口醤油 2 みりん 0.5</p> <p>にんじんの甘煮</p> <p>にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 10 ゆで塩 0.5 酒 0.5 濃口醤油 2 砂糖 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.03 ごま油 0.3</p> <p>にんじんの甘煮</p> <p>にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 10 ゆで塩 0.5 酒 0.5 濃口醤油 2 砂糖 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.03 ごま油 0.3</p> <p>★わらびもち</p> <p>わらびもち 30</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜 60 カットわかめ 1 ゆで塩 0.15 にんじん 1.5 ホールコーン 1.9 砂糖 0.2 ごしょう 0.01 淡口醤油 3.6 ごま油 1.2</p> <p>みかん缶</p> <p>みかん缶 45</p> <p>コップパン</p> <p>キャベツとハムの炒め物 1袋 揚げ油 5 ハム 4 キャベツ 20 コンソメ 0.6 塩 0.1 ごしょう 0.01</p> <p>いちごジャム</p> <p>いちごジャム 1袋</p>	<p>14日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>鶏肉のハーブ焼き・ツナのマリネ</p> <p>鶏肉 15 小松菜 30 ホールコーン 30 ゆで塩 8 白ワイン 0.6 ゆで塩 0.7 オリーブ油 0.7 砂糖 3 塩 0.1 水 10</p> <p>キャベツと糸昆布のゆず和え</p> <p>キャベツ 0.8 糸昆布 30 ゆず果汁 0.5 砂糖 0.6 濃口醤油 2 みりん 0.5</p> <p>にんじんの甘煮</p> <p>にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 10 ゆで塩 0.5 酒 0.5 濃口醤油 2 砂糖 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.03 ごま油 0.3</p> <p>にんじんの甘煮</p> <p>にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 10 ゆで塩 0.5 酒 0.5 濃口醤油 2 砂糖 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.03 ごま油 0.3</p> <p>★わらびもち</p> <p>わらびもち 30</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜 60 カットわかめ 1 ゆで塩 0.15 にんじん 1.5 ホールコーン 1.9 砂糖 0.2 ごしょう 0.01 淡口醤油 3.6 ごま油 1.2</p> <p>みかん缶</p> <p>みかん缶 45</p> <p>コップパン</p> <p>キャベツとハムの炒め物 1袋 揚げ油 5 ハム 4 キャベツ 20 コンソメ 0.6 塩 0.1 ごしょう 0.01</p> <p>いちごジャム</p> <p>いちごジャム 1袋</p>	<p>15日(水)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ビーフストロガノフ コーンとほうれん草のソテー</p> <p>牛肉 20 にんにく 0.1 たまねぎ 60 にんじん 10 油 5 塩 0.3 ごしょう 0.02 白ワイン 0.2 コンソメ 0.5 ハヤシラフ 15 ケチャップ 4 水 90</p> <p>ゆでウインナー</p> <p>ホールコーン 15 ほうれん草 40 ハム 10 たまねぎ 15 油 0.5 ごしょう 0.2 塩 0.3 ごしょう 0.02 チキンウインナー 3本</p> <p>★ブロッコリーの和え物</p> <p>ブロッコリー 25 ゆで塩 0.2 砂糖 0.6 酒 0.9 濃口醤油 0.8 ごしょう 0.02</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き</p> <p>じゃがいも 50 ノンエッグマヨネーズ 7 塩 0.3 ごしょう 0.02</p> <p>アシドミルク</p> <p>鶏肉 3切 塩 0.2 ごしょう 0.02 片栗粉 6.8 揚げ油 6 にんにく 0.08 土生姜 0.08 白ねぎ 8 ごま油 0.8 濃口醤油 4.8 酢 3 オスターソース 0.48 片栗粉 0.32</p> <p>油淋鶏</p> <p>鶏肉 25 にんにく 0.2 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 15 にら 5 砂糖 0.1 塩 0.25 淡口醤油 0.8 ごま油 0.6</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>豚肉 25 にんにく 0.2 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 15 にら 5 砂糖 0.1 塩 0.25 淡口醤油 0.8 ごま油 0.6</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜 60 カットわかめ 1 ゆで塩 0.15 にんじん 1.5 ホールコーン 1.9 砂糖 0.2 ごしょう 0.01 淡口醤油 3.6 ごま油 1.2</p> <p>みかん缶</p> <p>みかん缶 45</p> <p>コップパン</p> <p>キャベツとハムの炒め物 1袋 揚げ油 5 ハム 4 キャベツ 20 コンソメ 0.6 塩 0.1 ごしょう 0.01</p> <p>いちごジャム</p> <p>いちごジャム 1袋</p>	<p>16日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>アシドミルク 油淋鶏</p> <p>鶏肉 3切 塩 0.2 ごしょう 0.02 片栗粉 6.8 揚げ油 6 にんにく 0.08 土生姜 0.08 白ねぎ 8 ごま油 0.8 濃口醤油 4.8 酢 3 オスターソース 0.48 片栗粉 0.32</p> <p>油淋鶏</p> <p>鶏肉 25 にんにく 0.2 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 15 にら 5 砂糖 0.1 塩 0.25 淡口醤油 0.8 ごま油 0.6</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>豚肉 25 にんにく 0.2 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 15 にら 5 砂糖 0.1 塩 0.25 淡口醤油 0.8 ごま油 0.6</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜 60 カットわかめ 1 ゆで塩 0.15 にんじん 1.5 ホールコーン 1.9 砂糖 0.2 ごしょう 0.01 淡口醤油 3.6 ごま油 1.2</p> <p>みかん缶</p> <p>みかん缶 45</p> <p>コップパン</p> <p>キャベツとハムの炒め物 1袋 揚げ油 5 ハム 4 キャベツ 20 コンソメ 0.6 塩 0.1 ごしょう 0.01</p> <p>いちごジャム</p> <p>いちごジャム 1袋</p>	<p>17日(金)</p> <p>牛乳 コップパン</p> <p>じゃがいも 15 乾燥大豆 10 たまねぎ 50 にんじん 15 ホールコーン 5 キャベツ 20 油 0.5 コンソメ 0.6 塩 0.1 ごしょう 0.01</p> <p>いんげんとベーコンの炒め物</p> <p>さやいんげん 20 ベーコン 10 ホールコーン 15 油 0.3 濃口醤油 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.02</p>
<p>(栄養価) 819 36.8 27.8</p>	<p>(栄養価) 762 34.9 27.9</p>	<p>(栄養価) 776 26.8 25.4</p>	<p>(栄養価) 800 29.9 23.8</p>	<p>(栄養価) 888 31.2 31.1</p>

<p>20日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>から揚げ もやしのナムル</p> <p>鶏肉 3切 土生姜 1.2 淡口醤油 1.2 濃口醤油 1.2 酒 2.4 片栗粉 9 揚げ油 6</p> <p>セルフチャーハン</p> <p>焼き豚 20 にんにく 0.2 にんじん 10 白ねぎ 10 ホールコーン 10 きざみねぎ 5 塩 0.1 ごしょう 0.02 濃口醤油 3 ごま油 0.5</p> <p>無限ピーマン</p> <p>ピーマン 30 ツナ油漬け 10 ごま油 0.6 濃口醤油 1 みりん 0.6</p> <p>ツナスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ 10 ゆで塩 0.4 ツナ油漬け 10 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 3 オリーブ油 0.3 アロエ缶 1 濃口醤油 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>★豚肉のピリ辛丼</p> <p>豚肉 50 たまねぎ 45 白ねぎ 5 にんじん 10 土生姜 0.5 にんにく 0.1 酒 1 ごま油 0.5 豆板醤 0.2 砂糖 1 赤味噌 3 濃口醤油 3.5 ごしょう 0.02</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>かぼちゃコロッケ 1個 揚げ油 5 キャベツ 30 ホールコーン 5 油 0.1 コンソメ 0.1 塩 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん缶 20 アロエ缶 10 パイナップル 10</p> <p>大学いも</p> <p>大学いも 40</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちくわ 2切 醤油 0.15 小麦粉 6 塩 0.2 揚げ油 6 揚げ油 2.5</p> <p>わかめごはん</p> <p>ハム 10 ほうれん草 30 にんじん 15 キャベツ 20 ホールコーン 10 ゆで塩 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 7</p> <p>カレーライス</p> <p>鶏肉 30 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 0.5 カレールー 14 ソース 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 ガラムマサラ 0.03 水 90</p> <p>★キャベツのバジル風サラダ</p> <p>キャベツ 30 ホールコーン 8 にんじん 30 ゆで塩 0.6 白ワイン 0.7 オリーブ油 0.7 砂糖 1.5 濃口醤油 2.7 酢 1.7 パジル 2.2 塩 0.01 ごしょう 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>給食なし</p> <p>今日の給食はなににかしら?</p> <p>ご家庭でも確認を</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>★豚肉のピリ辛丼</p> <p>豚肉 50 たまねぎ 45 白ねぎ 5 にんじん 10 土生姜 0.5 にんにく 0.1 酒 1 ごま油 0.5 豆板醤 0.2 砂糖 1 赤味噌 3 濃口醤油 3.5 ごしょう 0.02</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>かぼちゃコロッケ 1個 揚げ油 5 キャベツ 30 ホールコーン 5 油 0.1 コンソメ 0.1 塩 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん缶 20 アロエ缶 10 パイナップル 10</p> <p>大学いも</p> <p>大学いも 40</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちくわ 2切 醤油 0.15 小麦粉 6 塩 0.2 揚げ油 6 揚げ油 2.5</p> <p>わかめごはん</p> <p>ハム 10 ほうれん草 30 にんじん 15 キャベツ 20 ホールコーン 10 ゆで塩 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 7</p> <p>カレーライス</p> <p>鶏肉 30 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 0.5 カレールー 14 ソース 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 ガラムマサラ 0.03 水 90</p> <p>★キャベツのバジル風サラダ</p> <p>キャベツ 30 ホールコーン 8 にんじん 30 ゆで塩 0.6 白ワイン 0.7 オリーブ油 0.7 砂糖 1.5 濃口醤油 2.7 酢 1.7 パジル 2.2 塩 0.01 ごしょう 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>給食なし</p> <p>今日の給食はなににかしら?</p> <p>ご家庭でも確認を</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳 わかめごはん</p> <p>豚肉 50 キャベツ 45 たまねぎ 30 にんじん 10 ごま油 0.5 土生姜 0.3 塩こうじ 6 濃口醤油 2.5</p> <p>ほうれん草のサラダ</p> <p>ハム 10 ほうれん草 30 にんじん 15 キャベツ 20 ホールコーン 10 ゆで塩 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 7</p> <p>大学いも</p> <p>大学いも 40</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちくわ 2切 醤油 0.15 小麦粉 6 塩 0.2 揚げ油 6 揚げ油 2.5</p> <p>カレーライス</p> <p>鶏肉 30 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 0.5 カレールー 14 ソース 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 ガラムマサラ 0.03 水 90</p> <p>★キャベツのバジル風サラダ</p> <p>キャベツ 30 ホールコーン 8 にんじん 30 ゆで塩 0.6 白ワイン 0.7 オリーブ油 0.7 砂糖 1.5 濃口醤油 2.7 酢 1.7 パジル 2.2 塩 0.01 ごしょう 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>給食なし</p> <p>今日の給食はなににかしら?</p> <p>ご家庭でも確認を</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>から揚げ もやしのナムル</p> <p>鶏肉 3切 土生姜 1.2 淡口醤油 1.2 濃口醤油 1.2 酒 2.4 片栗粉 9 揚げ油 6</p> <p>セルフチャーハン</p> <p>焼き豚 20 にんにく 0.2 にんじん 10 白ねぎ 10 ホールコーン 10 きざみねぎ 5 塩 0.1 ごしょう 0.02 濃口醤油 3 ごま油 0.5</p> <p>無限ピーマン</p> <p>ピーマン 30 ツナ油漬け 10 ごま油 0.6 濃口醤油 1 みりん 0.6</p> <p>ツナスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ 10 ゆで塩 0.4 ツナ油漬け 10 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 3 オリーブ油 0.3 アロエ缶 1 濃口醤油 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>★豚肉のピリ辛丼</p> <p>豚肉 50 たまねぎ 45 白ねぎ 5 にんじん 10 土生姜 0.5 にんにく 0.1 酒 1 ごま油 0.5 豆板醤 0.2 砂糖 1 赤味噌 3 濃口醤油 3.5 ごしょう 0.02</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>かぼちゃコロッケ 1個 揚げ油 5 キャベツ 30 ホールコーン 5 油 0.1 コンソメ 0.1 塩 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん缶 20 アロエ缶 10 パイナップル 10</p> <p>大学いも</p> <p>大学いも 40</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちくわ 2切 醤油 0.15 小麦粉 6 塩 0.2 揚げ油 6 揚げ油 2.5</p> <p>わかめごはん</p> <p>ハム 10 ほうれん草 30 にんじん 15 キャベツ 20 ホールコーン 10 ゆで塩 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 7</p> <p>カレーライス</p> <p>鶏肉 30 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 0.5 カレールー 14 ソース 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 ガラムマサラ 0.03 水 90</p> <p>★キャベツのバジル風サラダ</p> <p>キャベツ 30 ホールコーン 8 にんじん 30 ゆで塩 0.6 白ワイン 0.7 オリーブ油 0.7 砂糖 1.5 濃口醤油 2.7 酢 1.7 パジル 2.2 塩 0.01 ごしょう 0.2 ごしょう 0.02</p> <p>給食なし</p> <p>今日の給食はなににかしら?</p> <p>ご家庭でも確認を</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳 給食なし</p> <p>給食なし</p> <p>今日の給食はなににかしら?</p> <p>ご家庭でも確認を</p>
<p>(栄養価) 817 35.2 32.5</p>	<p>(栄養価) 819 30.1 24.3</p>	<p>(栄養価) 770 30.8 24.2</p>	<p>(栄養価) 745 25.4 21.4</p>	<p>(栄養価) 888 31.2 31.1</p>

<p>27日(月)</p> <p>給食なし</p> <p>給食なし</p>	<p>28日(火)</p> <p>昭和の日</p> <p>昭和の日</p>	<p>29日(水)</p> <p>給食なし</p> <p>給食なし</p>	<p>30日(木)</p> <p>給食なし</p> <p>給食の感想や要望はこちらのQRコードからお願いします♪</p> 
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー 830kcal	たんぱく質 27~42g	脂質 18~28g
-----------	------------------	-----------------	--------------

給食モニター制度を実施しています!

中学校給食に対する生徒のみなさんの生の声を聞き、より良い給食にしたいため、令和4年度から各校の生徒会や委員会のメンバーにモニターになってもらい、給食に関する感想や意見を回答してもらっています。給食に興味のある人や思いを伝えたい人は下記を参考に回答してください。

回答の所要時間は1分程度です。やってみたいと感じた人はできるだけ毎日回答するようお願いいたします。毎日が無理なときは、できるときだけでもいいですよ。

〇回答方法

- ①給食後、タブレットで右のQRコードを読み取ってください。
- ②その日の給食についての感想を入力してください。

〇入力内容

味の感想、見た目の感想、改善してほしい点などを入力してください。回答のコメントは「もう少し肉の量を増やしたほうが良い」、「もっと〇〇の献立を増やしてほしい」など具体的に入力するようにしてください。

みなさんの意見を参考においしい給食を作りたいと思います。ご協力をお願いします!

