

給食リクエスト 受付中!

中学校給食では、生徒の皆さんのリクエストを積極的に献立に取り入れています。
給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます! リクエストお待ちしております!!

【リクエストの方法】
給食日より付いている「給食リクエスト券」に、給食で「もう一度食べたいメニュー」や「食べてみたいメニュー」を書いて、中学校の配膳室にいる配膳員さんに渡してください。



テーマ別献立のご紹介

中学校給食では、「体力アップ応援献立」や「学力アップ応援献立」など、生徒の皆さんが食と健康の関係を学べるような献立を毎月取り入れています。



※詳しくは裏面をチェック

1
水



- ・鶏の唐揚げ
- ・小松菜とひじきのナムル
- ・切干大根の煮物
- ・大豆のガーリック炒め
- ・ごはん
- ・牛乳

2
木



- ・生揚げ入りホイコウロウ
- ・めばるの塩焼き
- ・さつまいものレモン煮
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳

3
金



憲法記念日

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



7
火



- ・ハッシュドポーク
- ・豆入りポテトサラダ
- ・キャベツとじゃこのレモン和え
- ・果物
- ・バターライス
- ・牛乳

8
水



- ・キムチ豆腐
- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・アスパラサラダ
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

9
木



- ・鯖の塩焼き
- ・根菜の煮物
- ・もやしと切干大根のナムル
- ・大学芋
- ・ごはん
- ・牛乳

10
金



- ・鶏チリ
- ・きんぴら
- ・マカロニサラダ
- ・枝豆の塩昆布浅漬け
- ・ごはん
- ・牛乳

13
月



- ・チリコンカン
- ・ソース焼きそば
- ・キャベツのごまマヨサラダ
- ・豆腐ナゲット
- ・ペーパーパン
- ・牛乳

14
火



- ・白身魚のフライ
- ・じゃがいものそぼろあん
- ・ほうれん草の磯香和え
- ・チーズ
- ・わかめごはん
- ・牛乳

15
水



- ・カレー麻婆豆腐
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・うずら卵の塩ゆで
- ・ごはん
- ・牛乳

16
木



- ・ヤンニョムチキン
- ・チャプチェ風炒め
- ・かぼちゃとさつまいものサラダ
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

17
金



- ・いかのさらさ揚げ
- ・生揚げと小松菜のツナあん煮
- ・ひじき入りサラダ
- ・じゃこ人参ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

20
月



- ・白身魚のバジルソテー
- ・ツナマカロニグラタン
- ・青菜のおかか和え
- ・切り干しフレークふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

21
火



- ・ガパオライスの具
- ・ヤムウンセン
- ・ひじきと豆のマリネ
- ・いんげんのごま和え
- ・ごはん
- ・牛乳

22
水



- ・ビビンバ
- ・ししゃもフライ
- ・さつまいもとミックスビーンズのサラダ
- ・ヨーグルトゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

23
木



- ・豆腐の和風ミートソース和え
- ・魚のレモン焼き
- ・ブロッコリーとベーコンのソテー
- ・チーズ
- ・鉄子ひじきふりかけごはん
- ・牛乳

24
金



- ・鯖の竜田揚げ
- ・生揚げの四川煮
- ・かぼちゃの甘煮
- ・胡瓜とわかめの酢の物
- ・ごまごはん
- ・牛乳

27
月



- ・プルコギ風豚肉炒め
- ・ししゃものごま天
- ・さわやか漬け
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

28
火



- ・ハニーマスタードチキン
- ・ボロネーゼ
- ・コールスローサラダ
- ・手作り小松菜じゃこふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

29
水



- ・チキン米粉カレー
- ・いかのガーリック焼き
- ・ピクルス
- ・うずら卵の醤油煮
- ・ごはん
- ・牛乳

30
木



- ・生揚げと豚肉のオイスターソース炒め
- ・ほっけの塩焼き
- ・ゆで野菜のごまだれがけ
- ・フライドポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

31
金



- ・魚の麦みそ焼き
- ・ささみのごまだれ和え
- ・小松菜と油揚げのおかか和え
- ・さつま芋スティック
- ・ごはん
- ・牛乳