

B 令和7年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> はるいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
10 木	ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	842	29.0	373
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるやさいのみそしる	(けずりぶし) とろふ みそ			たまねぎ キャベツ	じゃがいも					
	かぼちゃフライ			かぼちゃ		こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
	チョコクレープ	とうにゅう だいご				さとう こめこ		ココア			
11 金	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	800	28.1	389
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいご おから とり				こめこ	あぶら				
	きりぼしだいごんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいごん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
14 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			719	34.2	364
	とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン だいごん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) とろふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも					
15 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			725	32.2	501
	メンチカツ	だいご ぶたにく とり			たまねぎ		あぶら				
	ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	はるやさいのスープ	ベーコン		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
16 水	たけのごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	743	34.7	361
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			しお			
	いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん あおねぎ	だいごん たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ			
17 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			710	27.0	388
	たらとさといもの あげがらめ	たら				さといも こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ		あぶら	しょうゆ			
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とろふ		にんじん こまつな	だいごん ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ みりん			
18 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	28.7	405
	チャブチエ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ しお こしょう			
	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	キムチスープ	いか		にら	キムチ もやし はくさい	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
21 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			797	24.8	387
	ポテトコロケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
	ちぐさあえ	かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
22 火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			791	34.5	399
	ポークビーンズ	ぶたにく だいご		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ しお			
	マカロニサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう			
23 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			786	27.4	510
	ハンバーグオニオンソース	だいご ぶたにく とり			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す			
	バイクドポテト					じゃがいも		しお こしょう			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト ブロッコリー	だいごん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
24 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			781	30.5	404
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とろふ テンメンジャン みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	はるさめサラダ	ツナ			キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
25 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			720	35.8	360
	かつおのごうみあげ	かつお			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ぶたもやしいため	ぶたにく			キャベツ もやし		ごまあぶら ごま	とりがらスープ しお こしょう			
	かきたまじる	(けずりぶし) とろふ たまご		にんじん こまつな	しいたけ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
28 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	31.4	371
	とりにくの パーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
	クリームチャウダー	ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
	おかかぶりかけ	かつおぶし	のり								
30 水	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			725	24.0	401
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう			
	きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら				
	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。