

A 令和6年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>春いっぱいメニュー

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	エネルギー	蛋白質	カルシウム
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
10 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
	ハンバーグの トマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう 片栗粉 油	ワイン ケチャップ ソース				
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも	塩	858	34.1	603	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉 さとう					
11 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉 油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	801	31.0	448	
	あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 油					
	中華サラダ	ツナ			もやし キャベツ	さとう ごま油	酢 しょうゆ				
12 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	あじのオープン焼き	あじ					ドレッシング 塩 こしょう	757	33.1	358	
	コーンサラダ	鶏肉			コーン キャベツ きゅうり	さとう	ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ				
	豆乳チャウダー	大豆粉 鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉 油	ホホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう				
15 月	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	761	25.0	468
	牛乳		牛乳								
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
	チーズ		チーズ								
16 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ	772	35.1	361
	ナムル			にんじん チンゲン菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
	ワンタンスープ	ベーコン 高野豆腐		小松菜	たまねぎ キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
17 水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	スパゲッティミートソース	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ	油	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	747	35.8	505
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	野菜サラダ	ハム			キャベツ きゅうり			ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
18 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ホイコーロウ	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン オイスターソース 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	706	32.7	391
	にらたまスープ	かまぼこ 豆腐 卵		小松菜 にら		片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
19 金	たけのごごはん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳		たけのご	米 麦		しょうゆ 塩			
	いわしのピリ辛だれ	いわし		青ねぎ	にんにく しょうが	片栗粉 米粉 きとう	油	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ	702	27.2	473
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 白菜			しょうゆ みりん			
22 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	さばの塩焼き	さば						塩			
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ	739	34.2	365
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ			大根 白菜	里いも					
23 火	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油 醤油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	771	32.3	408
	牛乳		牛乳								
	春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
24 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	たらのサルサソース	たら				米粉 片栗粉 じゃがいも	油	酒 トマトソース	747	31.3	458
	春野菜のスープ	ハム		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ			コンソメ 野菜ブイオン 塩 こしょう			
	プリン					プリン					
25 木	ツナの三色丼	ツナ 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ 塩			
	牛乳		牛乳								
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも					
	三重もやしのあえもの				キャベツ もやし			ノンオイルドレッシング			
26 金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩	702	27.3	361
	いかの天ぷら	いか				片栗粉 米粉	油	塩			
	ごまドレあえ	高野豆腐			キャベツ 大豆もやし	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
30 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	783	31.1	366
	がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう		酒 みりん しょうゆ			
	切干大根のごまあえ		こんぶ	小松菜	切干大根		ごま				

※ 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。

A 令和6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材料 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10 水	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン		858	34.1	603
	ハンバーグの トマトソース	だいたく ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう かたくりこ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース			
	こふきいも			パセリ			じゃがいも	しお			
	やさいスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	おいわいクレープ	とうにゅう			いちご	こめこ さとう					
11 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		801	31.0	448
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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			
	あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
	ちゅうかさラダ	ツナ			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
12 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		757	33.1	358
	あじのオープンやき	あじ					ドレッシング	しお こしょう			
	コーンサラダ	とりにく			コーン キャベツ きゅうり	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
	とうにゅうチャウダー	だいたく とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
15 月	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	761	25.0	468
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	チーズ		チーズ								
16 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		772	35.1	361
	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			
	ナムル			にんじん チンゲンさい	だいたくもやし		ごま ドレッシング				
	ワンタンスープ	ベーコン こうや豆腐		こまつな	たまねぎ キャベツ	ワンタン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
17 水	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		747	35.8	505
	スパゲッティミートソース	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう			
	メンチカツ	だいたく ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
	やさいサラダ	ハム			キャベツ きゅうり			ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
18 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		706	32.7	391
	ホイコーロウ	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン オイスターソース とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	にらたまスープ	かまぼこ とうふ たまご		こまつな にら		かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
19 金	たけのごぼはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ しお	702	27.2	473
	いわしのピリからだれ	いわし		あおねぎ	にんにく しょうが	かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ			
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん はくさい			しょうゆ みりん			
22 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		739	34.2	365
	さばのしおやき	さば						しお			
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ			だいこん はくさい	さといも					
23 火	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	771	32.3	408
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるまき	だいたく		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
24 水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン		747	31.3	458
	たらのサルサソース	たら				こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	さけ トマトソース			
	はるやさいのスープ	ハム		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ			コンソメ やさいブイオン しお こしょう			
	プリン					プリン					
25 木	ツナのさんしょくどんぶり	ツナ たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお	778	32.3	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも					
	みえもやしのあえもの				キャベツ もやし			ノンオイルドレッシング			
26 金	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		702	27.3	361
	ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん しょうゆ しお			
	いかのてんぷら	いか				かたくりこ こめこ	あぶら	しお			
	ごまドレあえ	こうや豆腐			キャベツ だいたくもやし	さとう	ドレッシング ごま	す しょうゆ			
30 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		783	31.1	366
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
	きりぼしだいごんのごまあえ		こんぶ	こまつな	きりぼしだいごん		ごま				

※ 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。