

A 令和6年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>骨こつメニュー

実施日	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日総量 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	米粉パン 牛乳 ハムカツ 海そうサラダ ミネストローネ	大豆粉 鶏肉 ツナ 豚肉 高野豆腐 大豆	牛乳 海そう いりこ にんじん トマト 小松菜	牛乳 コーン 大根 たまねぎ	米粉パン 米粉 ジャがいも 油			ノンオイルドレッシング コンソメ 鶏がらスープ クチャップ 塩 こしょう	712	34.6	374
2	木	米飯 牛乳 あじの西京焼き 即席漬 筑前煮 かしわもち	あじ みそ 鶏肉 大豆粉	牛乳 にんじん	牛乳 キャベツ きゅうり れんこん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう グリンピース	米 麦 さとう 油 ごま油	米 麦 さとう 油	しょうゆ 酒 浅漬けの素 みりん しょうゆ	820	35.6	376	
7	火	わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも すまし汁	鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐	わかめ 牛乳 にんじん 小松菜	牛乳 大根 白菜	米 麦 さとう 油 油	米 麦 さとう 油	塩 しょうゆ 酒 みりん 塩 みりん しょうゆ	726	29.4	362	
8	水	小型ミルクパン 牛乳 和風スパゲッティ 焼きソーセージ れんこんサラダ	豚肉 かつお節 ソーセージ 鶏肉	牛乳 にんじん 小松菜	牛乳 にんにく たまねぎ エリンギ	ミルクパン スパゲッティ 油	油 油	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう クチャップ ソース しょうゆ	704	33.3	360	
9	木	米飯 牛乳 チンジャオロウスー 春巻 キムチスープ	豚肉 大豆粉 豆腐	牛乳 にんじん ピーマン にんじん 青ねぎ 小松菜 いら	牛乳 たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ キムチ もやし 白菜	米 麦 油 油 ごま油	米 麦 油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	704	27.8	365	
10	金	チキンカレーライス 牛乳 ポテトコロッケ 骨こつチーズサラダ	鶏肉 豚肉 ひじき チーズ 小松菜	牛乳 にんじん	牛乳 たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 ジャがいも 油 カレールウ 油	油 油	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	874	24.5	387	
13	月	米飯(減量) 牛乳 ラーメン 厚あげの中華煮	豚肉 鶏肉 厚あげ	牛乳 にんじん 小松菜 チンゲン菜	牛乳 もやし 白菜 たまねぎ	米 麦 中華麺 片栗粉	油 ごま油	鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ こしょう	759	29.3	360	
14	火	米飯 牛乳 酢豚 春雨サラダ 乳酸菌ゼリー	豚肉 高野豆腐 鶏肉	牛乳 にんじん ピーマン	牛乳 しょうが たまねぎ エリンギ もやし キャベツ	米 麦 片栗粉 さとう 春雨 さとう	油 油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん クチャップ 酢 ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢	842	28.8	421	
15	水	米粉パン 牛乳 ミートグラタン 卵とコーンのスープ	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 卵	牛乳 にんじん トマト フロッコリー にんじん 小松菜	牛乳 たまねぎ エリンギ 大根 コーン	米粉パン 油 マーガリン	油	コンソメ クチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	736	36.3	379	
16	木	米飯 牛乳 骨こつかきあげ ゆかりあえ 豚汁	すり身 (削節) 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき しそ にんじん	牛乳 たまねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし 大根 白菜 白ねぎ	米 麦 さつまいも 米粉 油	油	塩	718	25.1	389	
17	金	米飯 牛乳 かつおのしょうが煮 ポテトサラダ 若竹汁	かつお (削節) 油あげ 豆腐	牛乳 にんじん 小松菜	牛乳 しょうが コーン きゅうり 大根 たけのこ	米 麦 さとう 油 油	酒 みりん しょうゆ 酢 こしょう 塩 みりん しょうゆ	707	33.5	362		
20	月	米飯 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ 切干大根のナムル	豚肉 鶏肉 みそ デンメンジャン 豆腐 大豆粉 いか すり身	牛乳 にんじん	牛乳 にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ キャベツ たまねぎ 切干大根	米 麦 片栗粉 油 油 ドレッシング	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	791	31.7	432	
21	火	米飯 牛乳 鶏肉の茶らあげ まごもたけのきんぴら 白菜の煮びたし	鶏肉 豚肉 (削節) ちくわ 油あげ	牛乳 緑茶 ピーマン にんじん 小松菜	牛乳 しょうが まごもたけ しいたけ 白菜	米 麦 米粉 片栗粉 油 油 さとう	油 ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ	789	33.4	367	
22	水	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのおろしソース ミニトマト 野菜スープ	大豆粉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 にんじん	牛乳 たまねぎ しょうが 大根 たまねぎ キャベツ	黒糖パン さとう 片栗粉	油	みりん しょうゆ コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	757	33.1	660	
23	木	米飯(減量) 牛乳 カレーうどん いわしの天ぷら こんぶあえ	(削節) 豚肉 油あげ いわし こんぶ	牛乳 にんじん 小松菜	牛乳 たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米 麦 うどん 小麥粉 片栗粉	油 油	みりん しょうゆ	709	26.1	388	
24	金	骨こつビビンバ 牛乳 焼きギョーザ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 卵 みそ 豚肉 豆腐 わかめ	牛乳 にんじん ほうれん草	牛乳 しょうが にんにく 切干大根 たまねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 さとう ごま油 油	油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	788	33.5	403	
27	月	米飯 味付のり 牛乳 さばの塩焼き ごま酢あえ 鶏肉とじゃがいもの煮物	のり 牛乳 さば 鶏肉	牛乳 小松菜 にんじん さやいんげん	牛乳 キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう ごま 油	油	塩 酢 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	727	32.4	359	
28	火	米飯 牛乳 ホイコーロウ サンラータン風スープ	豚肉 デンメンジャン みそ ハム 豆腐	牛乳 にんじん ピーマン にんじん 小松菜	牛乳 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	米 麦 片栗粉 春雨 片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう	706	31.5	363	
29	水	米粉パン みかんジャム 牛乳 いかとじゃがいもの レモン風味あげ そばろスープ	いか 鶏肉 高野豆腐	牛乳 にんじん 小松菜	牛乳 レモン たまねぎ キャベツ	米粉パン みかんジャム 片栗粉 ジャがいも さとう	油	しょうゆ 酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	791	39.1	366	
30	木	米飯 牛乳 手作り骨こつ魚ふりかけ 豚肉のソース炒め けんちん汁	かんばち 豚肉 (削節) 油あげ	牛乳 大根葉 にんじん 青ねぎ	牛乳 しょうが たまねぎ もやし 大根 ごぼう 白菜	米 麦 さとう 油 さつまいも ごま油	油 油	酒 みりん しょうゆ 酒 とんてきソース ソース しょうゆ みりん 塩	778	37.1	1010	
31	金	米飯 牛乳 鶏肉と野菜のクチャップがらめ かぼちゃのチャウダー	鶏肉 大豆粉 鶏肉	牛乳 ピーマン にんじん かぼちゃ フロッコリー	牛乳 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ	米 麦 片栗粉 さとう 油 油	油	酒 しょうゆ クチャップ みりん コンソメ 塩 こしょう	832	33.7	360	

※ 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。