

A 令和6年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

実施日	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				
3月	かみかみそぼろ丼 牛乳 がんもどきの煮つけ みそ汁	鶏肉 (削節) がんもどき (削節) 油あげ 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	761	33.4	362
4火	米飯 牛乳 あじの香味あげ ごぼうの塩こうじ炒め 鶏肉と野菜のうま煮	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう しょうが たまねぎ 白菜	米 麦 米粉 片栗粉 こんにやく	油	酒 しょうゆ 塩こうじ しょうゆ みりん 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	779	37.0	369
5水	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ チキンナゲット 海そうサラダ	豚肉 大豆 大豆粉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	マーガリン 油	コンソメ トマトソース ソース ケチャップ ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢	765	36.2	362
6木	米飯(減量) 牛乳 焼きうどん ししゃもフライ ごぼうとささみのあえもの	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう もやし	米 麦 うどん 小麦粉 パン粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩 だし ドレッシング しょうゆ 酢	704	27.8	388
7金	米飯 牛乳 照り焼きハンバーグ ゆでブロッコリー 野菜のスープ煮	大豆粉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが 大根 たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも		みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ コンソメ 鶏がらスープ 塩 だし	744	29.5	538
10月	米飯 牛乳 チンジャオロウスー コーンシュウマイ 春雨スープ	豚肉 豆腐 大豆粉 豚肉 すり身 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ たまねぎ コーン キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉 パン粉 片栗粉 春雨	油	酒 しょうゆ だし みりん だし コンソメ 鶏がらスープ 塩 だし	711	29.5	362
11火	米飯 牛乳 いわしさんが焼き ポテトチーズサラダ 切干大根の煮物	大豆粉 いわし みそ すり身 チーズ (削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ チーズ にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン きゅうり 切干大根	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう さとう		ソース ドレッシング 酢 だし みりん しょうゆ	803	31.8	526
12水	小型米粉パン 牛乳 シナモンあげパン クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ	米 麦 米粉パン 豆腐パン ぶどう糖 じゃがいも 米粉 さとう	油	シナモン 油 ホワイトルウ 酢 しょうゆ	701	29.6	366
13木	かみかみビビンバ 牛乳 焼きギョーザ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 みそ 牛乳 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし キャベツ たまねぎ まこもたけ えのきたけ 白菜	米 麦 さとう 小麦粉	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン コンソメ 鶏がらスープ 塩 だし	707	27.1	411
14金	米飯 牛乳 鶏とれんこんの甘辛だれ ごま酢あえ すまし汁	鶏肉 鶏肉 (削節) かまぼこ 豆腐	牛乳		しょうが にんにく れんこん もやし キャベツ にんじん 小松菜 青ねぎ 大根	米 麦 米粉 片栗粉 さとう さとう	油	酒 しょうゆ みりん だし ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ みりん しょうゆ	764	31.2	388
17月	米飯 牛乳 肉団子の甘酢野菜あんかけ ワンタンスープ	大豆粉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが まこもたけ キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉 ワンタン	油	鶏がらスープ みりん しょうゆ ケチャップ 酢 コンソメ 鶏がらスープ 塩 だし	720	27.0	363
18火	米飯(減量) 牛乳 ジャージャー麺 たまごキムチスープ	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐 卵	牛乳	にんじん 青ねぎ にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし 白菜 キムチ	米 麦 中華麺 さとう 片栗粉 片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 酢 だし コンソメ 鶏がらスープ 塩 だし	790	30.6	366
19水	黒糖パン 牛乳 あじフライ かみかみサラダ ミネストローネ	牛乳 あじ 大豆 ソーセージ	牛乳			米 麦 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油	しょうゆ 酢 コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 だし	765	30.8	420
20木	米飯 牛乳 かみかみかきあげ のりあえ 地物たっぷりみそ汁	すり身 のり (削節) 油あげ 豆腐 みそ	牛乳		たまねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ にんじん 小松菜 青ねぎ 大根 しいたけ	米 麦 さつまいも 米粉 小麦粉 さとう	油	塩 しょうゆ	738	25.0	392
21金	米飯 牛乳 マーボーなす 春巻 ナムル	高野豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 大豆粉 小松菜	牛乳	にんじん 青ねぎ にんじん 青ねぎ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす キャベツ たまねぎ 大豆もやし 大根	米 麦 片栗粉 小麦粉 春雨 ドレッシング ごま	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	732	27.8	383
24月	角切りポークカレーライス 牛乳 切干大根のサラダ みかんゼリー	豚肉 牛乳 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも さとう	油	カレールー ドレッシング 油 ごま しょうゆ 酢	840	25.0	394
25火	米飯 牛乳 いかとじゃがいものレモン風味あげ こんぶあえ 沢煮椀	いか こんぶ (削節) 豚肉 油あげ 豆腐	牛乳		レモン 白菜 にんじん 青ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう ごぼう 大根	油	しょうゆ しょうゆ みりん 塩 だし	732	28.7	366
26水	米粉パン 牛乳 ポークチャップ じゃがいものミルクスープ ブルーベリージャム	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも ブルーベリージャム	マーガリン 油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩 だし コンソメ 野菜ブイヨン 塩 だし	740	36.9	365
27木	米飯 牛乳 鮭のオープン焼き こんにやくのきんぴら かきたま汁	牛乳 さけ 豚肉 (削節) 豆腐 卵	牛乳		にんじん ピーマン ほうれん草	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉	ドレッシング 油 ごま	塩 だし みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩	712	32.3	383
28金	米飯 牛乳 鶏肉とキャベツのトマト煮 枝豆コロッケ アスパラソテー	鶏肉 大豆粉 アスパラガス	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 コーン	米 麦 片栗粉 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース 塩 だし コンソメ 塩 だし	799	28.1	393

※ 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。