

A 令和6年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

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				
2月	米飯 牛乳 ハンバーグハヤシソース ゆでキャベツ 元気いっぱい野菜スープ	大豆粉 豚肉 鶏肉	牛乳		たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 麦	マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩 コンソメ	741	27.9	522
3火	豚丼 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	豚肉	牛乳	さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩	757	32.2	360
4水	米粉パン 牛乳 あじフライ きゅうりと大根のマリネ ミネストローネ	あじ	牛乳		大根 キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉 パン粉	油	酢 塩 コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう	712	32.5	363
5木	夏野菜カレーライス 牛乳 マカロニサラダ ミニはっこう乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜 オクラ トマト	たまねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	785	25.6	725
6金	米飯 牛乳 肉団子の酢豚風 ビーフンスープ	大豆粉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ 酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	737	26.2	386
9月	ガバオライス 牛乳 焼きギョーザ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	711	32.1	369
10火	米飯(減量) 牛乳 ラーメン 厚あげの中華煮	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ もやし 白菜	中華麺		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	769	30.4	360
11水	ミルクパン 牛乳 ポーキーズ ブロッコリーのサラダ さつまいもチップス	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	片栗粉 さとう	マーガリン	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	794	34.1	378
12木	米飯 牛乳 さばの梅焼き 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	さば	牛乳		梅干	米粉		しょうゆ みりん 酒	723	30.5	368
13金	米飯 牛乳 いかとさつまいもの レモン風味あげ 春雨サラダ キムチスープ	いか	牛乳	レモン	たまねぎ	片栗粉 さとう さつまいも	油	しょうゆ しょうゆ 酢	803	29.4	363
17火	米飯 牛乳 いわしつくねの トマトソース煮 即席漬 筑前煮	大豆粉 いわし みそ すり身	牛乳	にんじん 青ねぎ トマト	たまねぎ にんにく	片栗粉 さとう		ワイン ケチャップ しょうゆ 浅漬の素	707	28.1	459
18水	小型米粉パン 牛乳 あんかけスパゲッティ キャベツのスープ煮 お月見大福	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	米粉パン スパゲッティ さとう 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	757	29.0	377
19木	米飯 牛乳 三重豚の ホイコーロウ にらたまスープ 味付のり	豚肉 みそ テンメンジャン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ まごもたけ しいたけ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ	707	33.9	368
20金	米飯 牛乳 鶏肉のからあげ こんぶあえ 塩肉じゃが	鶏肉	牛乳		しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ しょうゆ	791	35.0	361
24火	米飯 牛乳 鶏肉と卵のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁 魚ふりかけ	鶏肉 うずら卵	牛乳	ブロッコリー	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢	750	35.3	532
25水	黒糖パン 牛乳 焼きソーセージ ポテトチーズ 白菜の豆乳チャウダー	ソーセージ	牛乳	チーズ		黒糖パン		ケチャップ ソース 塩 こしょう	733	31.6	402
26木	ひじきそぼろ丼 牛乳 こんにゃくの田楽 けんちん汁	鶏肉	牛乳	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	酒 みりん しょうゆ みりん	724	28.0	416
27金	米飯 牛乳 たらと里いもの香味あげ ゆかりあえ 大根とつくねの煮物	たら	牛乳	しょうが にんにく	キャベツ きゅうり	米 麦 片栗粉	油	酒 しょうゆ 塩	751	29.8	421
30月	米飯 牛乳 チンジャオロウスー シュウマイ 中華スープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう	736	32.7	376

※ 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。