

A 令和6年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>秋いっぱいメニュー

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日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			770	30.6	365	
	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
	ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ			ごま				塩
	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				
2 水	米粉パン 牛乳 みかんジャム		牛乳			米粉パン みかんジャム			821	33.4	367	
	大豆のチリソース煮	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
	さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩				
3 木	ツナ丼	ツナ		にんじん ほうれん草	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	770	32.8	372	
	牛乳 りんご		牛乳		りんご							
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		小松菜	しめじ 大根 白菜	さとう		みりん しょうゆ				
4 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			762	24.7	365	
	ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油					
	ひじきサラダ	鶏肉	ひじき		もやし キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ				
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜							
7 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	35.9	410	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
	即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素				
	いか団子のすまし汁	(削節) いか 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
8 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	31.7	380	
	あじの西京焼き	あじ みそ				さとう		しょうゆ 酒				
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩				
	沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう				
9 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			710	32.9	367	
	和風スパゲッティ	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう				
	チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油					
	れんこんチーズサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ				
10 木	キャロットピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	コーン	米 麦	油		766	30.1	391	
	焼きソーセージ	ソーセージ										
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	にんにく キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう				
	豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉 米粉	油	ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう				
11 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			781	33.8	360	
	ユーリンチー	鶏肉			しょうが にんにく 白ねぎ	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん 酢				
	ナムル			チンゲン菜	もやし		ドレッシング ごま					
	にらたまスープ	かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん 小松菜 にら		片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
15 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			805	35.0	365	
	かつおと高野豆腐のあげがらめ	かつお 高野豆腐				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
	こんぶあえ		こんぶ		白菜		ごま					
	大根と里いものそぼろ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ				
16 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			729	33.6	546	
	和風ハンバーグ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ				
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
17 木	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油	ハヤシルウ ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう	847	30.9	473	
	牛乳		牛乳									
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油					
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
21 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			780	28.9	368	
	鶏肉の中華炒め	鶏肉 厚あげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	オイスターソース 酒 みりん しょうゆ				
	春雨スープ	ハム			しいたけ 白菜 もやし	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
	栗のタルト	豆乳				米粉 さつまいも さとう 栗	油					
22 火	鮭の三色丼	さけ 卵			枝豆	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	761	33.8	349	
	牛乳		牛乳									
	豆腐の肉みそがけ	豆腐 豚肉 みそ			たまねぎ	さとう 片栗粉	油	酒 みりん				
	地物いっぱいすまし汁	(削節)		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩				
23 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			759	28.9	370	
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油					
	コールスローサラダ				コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩				
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト さやいんげん	大根 たまねぎ	マカロニ 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう				
24 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			793	27.0	367	
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう				
	蒸しギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
	大学いも					さつまいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ				
25 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	32.1	371	
	豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース				
	おかかあえ	かつお節			キャベツ もやし	さとう		しょうゆ				
	みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草 青ねぎ	大根	里いも						
28 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	34.3	360	
	ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ 塩 こしょう				
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根	さとう	油 ごま	しょうゆ 酢				
	ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご	さつまいも	マーガリン	コンソメ 野菜フイオン 塩 こしょう				
29 火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			730	28.0	415	
	カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレールウ	鶏がらスープ みりん しょうゆ				
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油					
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ				
30 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			742	31.8	368	
	じゃがいものグラタン風	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油	ホワイトルウ マーガリン				ワイン コンソメ 塩 こしょう
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ				
31 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			829	29.0	361	
	ミートボールのチーストマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉	チーズ	トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	油	ワイン ケチャップ ソース				
	ジャケットポテト	ベーコン				じゃがいも	油	ドレッシング 塩 こしょう				
	秋いっぱいスープ	鶏肉		にんじん	大根 しめじ えのきたけ マッシュルーム 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				

※ 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。