

A 令和6年11月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>豆まめメニュー

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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	32.5	365
	ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	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 酒 しょうゆ 鶏がらスープ			
	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	たけのこ しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう			
5 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			786	29.9	561
	ハンバーグオニオンソース	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 酢			
	マカロニソテー			にんじん	キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
	みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草	大根 白菜						
6 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			733	31.5	424
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油				
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
	ポトフ	ソーセージ		にんじん さやいんげん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
7 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	32.2	409
	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			
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	大根の中華あえ				大根 キャベツ もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
8 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			772	30.5	361
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	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			
	ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
11 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	27.4	440
	いわしさが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ			
	マカロニサラダ	鶏肉			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
	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			
12 火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			783	29.2	387
	あんかけラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺 片栗粉		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			
	肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
13 水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			718	31.3	361
	きなこあげパン	きなこ				豆腐パン ぶどう糖	油				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
	ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
14 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			799	32.0	367
	鶏すき	鶏肉		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
	高野豆腐と里いもの みそがらめ	高野豆腐 みそ				里いも 米粉 片栗粉 小麦粉 さとう	油	みりん			
15 金	チキンカレーライス	鶏肉		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	845	27.6	488
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
18 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	33.1	462
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
	切干大根のソース炒め	ベーコン			切干大根 たまねぎ キャベツ		油	塩 こしょう ソース オイスターソース			
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 白菜						
19 火	三重豚のピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	773	32.6	397
	牛乳		牛乳								
	蒸しギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		まこもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
20 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			757	35.9	422
	大豆のチリソース煮	豚肉 大豆		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 クチャップ			
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
21 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.3	360
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	チーズ入り豆サラダ	大豆	チーズ		キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
	すまし汁	(削節)		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	こんにゃく		しょうゆ みりん 塩			
22 金	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	708	29.4	365
	牛乳		牛乳								
	いも煮汁	(削節) 牛肉 豆腐			大根 白ねぎ	こんにゃく 里いも		しょうゆ 塩 酒 みりん			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし		ごま	塩			
25 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	30.0	402
	さばのピリ辛焼き	さば みそ			にんにく しょうが	米粉 さとう		しょうゆ 酒 トウバンジャン			
	こんぶあえ		こんぶ		白菜			しょうゆ			
	鶏つくねと春雨のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ たまねぎ	片栗粉 春雨	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
26 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			725	30.8	360
	ポークチャップ	豚肉		ピーマン	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ソース クチャップ 塩 こしょう			
	さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	白菜	さつまいも					
	味付のり		のり								
27 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			718	28.6	447
	かぼちゃとさつまいもの ココロツケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
	コーンサラダ	鶏肉			コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ クチャップ 塩 こしょう			
28 木	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	739	29.8	369
	牛乳		牛乳								
	はりはり漬		こんぶ		切干大根 もやし	さとう		しょうゆ 酢			
	かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
29 金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			716	29.3	457
	ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 白菜	もち		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				
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			

※ 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。