

A 令和6年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

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	12材* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.4	376
	鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ			
	のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		ほうれん草	大根	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん			
3火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			715	29.7	369
	ほきと高野豆腐の香味あげ	ほき 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	大根のみそ汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ						
4水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			707	34.1	379
	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	白菜とかぶのスープ	ベーコン 豆腐			白菜 かぶ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
5木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			801	30.9	402
	ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	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			
	肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
6金	ポークカレーライス	豚肉		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	791	26.7	360
	牛乳		牛乳								
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
	レバーのケチャップがらめ	鶏レバー				片栗粉 さとう	油	ワイン ケチャップ ソース			
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			726	32.4	372
	さばの塩焼き	さば				米粉		塩			
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう	さつまいも					
10火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.0	363
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
	白菜の豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん 小松菜	白菜	米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
11水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			711	27.8	361
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 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				
	ベジタブルチップス			れんこん	さつまいも 米粉 片栗粉	油		塩			
12木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	27.0	360
	関東煮	(削節) がんもどき 厚あげ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ			
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
	即席漬				白菜 きゅうり		ごま	浅漬けの素			
13金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	31.1	362
	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか みそ		にんじん にら	大根 キムチ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	中華あえ	ハム		チンゲン菜	もやし		ごま油	しょうゆ 酢 塩			
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	28.2	375
	チャブチェ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	パンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
17火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	30.4	363
	ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
	かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
18水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			730	39.2	381
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく しょうが		ドレッシング	ケチャップ カレー粉 塩			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
	いちごプリン	豆乳			いちご	さとう					
19木	四日市お茶ごはん			緑茶		米 麦		塩	706	29.6	360
	牛乳		牛乳								
	そうめんギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ			
	まこもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ			みりん しょうゆ			
20金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			720	23.2	415
	かぼちゃコロッケ	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				
	ゆずドレッシングあえ			小松菜	キャベツ	さとう	油	ノンオイルドレッシング しょうゆ			
	ポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン 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。