

A 令和7年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>体ぽかぽかメニュー

| 実施日<br>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群                       | 2群    | 3群              | 4群                    | 5群                 | 6群        | エネルギー<br>(kcal)                    | 蛋白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |     |
| 3 月        | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    |            |               |     |
|            | いわしさんが焼き             | 大豆粉 いわし<br>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                           | 713        | 27.2          | 421 |
|            | 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 こしょう                           |            |               |     |
|            | のっぺい汁                | (削節) 鶏肉                  |       | にんじん 青ねぎ        | 大根                    | 里いも 片栗粉            |           | しょうゆ みりん                           |            |               |     |
| 米飯 牛乳      |                      | 牛乳                       |       |                 | 米 麦                   |                    |           |                                    |            |               |     |
| 4 火        | マーボー豆腐               | 豚肉 鶏肉 みそ<br>テンメンジャン 豆腐   |       | にんじん            | にんにく しょうが<br>たまねぎ 白ねぎ | 片栗粉                | 油         | トウバンジャン 鶏がらスープ<br>酒 みりん しょうゆ       | 745        | 27.6          | 382 |
|            | 春巻                   | 大豆粉                      |       | にんじん 青ねぎ        | キャベツ たまねぎ             | 小麦粉 春雨             | ごま油       |                                    |            |               |     |
|            | 大根の中華あえ              |                          |       | チンゲン菜           | 大根 白菜                 | さとう                | ごま油       | 酢 しょうゆ                             |            |               |     |
|            | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    |            |               |     |
| 5 水        | 小型ミルクパン 牛乳           |                          | 牛乳    |                 |                       | ミルクパン              |           |                                    | 730        | 27.6          | 409 |
|            | 緑茶あげパン               |                          |       |                 |                       | 豆腐パン ぶどう糖          | 油         |                                    |            |               |     |
|            | ミートボールシチュー           | 鶏肉                       |       | にんじん トマト        | たまねぎ エリンギ             | じゃがいも<br>片栗粉 米粉    | 油 ハヤシルウ   | ワイン コンソメ こしょう<br>ケチャップ ソース 塩       |            |               |     |
|            | ブロッコリーサラダ            |                          |       | ブロッコリー          | キャベツ コーン              | さとう                |           | ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢                 |            |               |     |
| 6 木        | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 721        | 32.0          | 360 |
|            | 鶏肉の照り焼き              | 鶏肉                       |       |                 |                       | さとう                | 油         | しょうゆ 酒 みりん                         |            |               |     |
|            | のりあえ                 |                          | のり    | ほうれん草           | キャベツ                  | さとう                |           | しょうゆ                               |            |               |     |
|            | みそ汁                  | (削節) 油あげ<br>豆腐 みそ        |       | にんじん 青ねぎ        | 大根 たまねぎ               |                    |           |                                    |            |               |     |
| 7 金        | 米飯(減量) 牛乳            |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 757        | 28.0          | 370 |
|            | 手作りさばふりかけ            | さば                       |       | 小松菜             | しょうが                  | さとう                | 油         | 酒 みりん しょうゆ                         |            |               |     |
|            | ちゃんこ鍋                | (削節) 鶏肉<br>油あげ 高野豆腐      |       | にんじん            | 大根 白菜                 | もち                 |           | 鶏がらスープ みりん しょうゆ                    |            |               |     |
|            | 大学いも                 |                          |       |                 |                       | さつまいも さとう 片栗粉      | 油         | しょうゆ                               |            |               |     |
| 10 月       | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 733        | 25.7          | 484 |
|            | メンチカツ                | 大豆粉 豚肉 鶏肉                |       |                 | たまねぎ                  |                    | 油         |                                    |            |               |     |
|            | 野菜のべべロンチーノソテー        | ベーコン                     |       | にんにく 切干大根       | キャベツ                  |                    | 油         | コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子                 |            |               |     |
|            | ミネストローネ              | ソーセージ                    |       | にんじん トマト        | 大根 たまねぎ               | じゃがいも              |           | コンソメ 鶏がらスープ<br>こしょう ケチャップ 塩        |            |               |     |
| 12 水       | 米粉パン 牛乳              |                          | 牛乳    |                 |                       | 米粉パン               |           |                                    | 748        | 37.9          | 392 |
|            | あじのオープン焼き            | あじ                       |       | パセリ             |                       |                    | ドレッシング    | 塩 こしょう                             |            |               |     |
|            | ごまキャベツ               |                          |       |                 | キャベツ                  |                    | ごま        | コンソメ                               |            |               |     |
|            | 体ぽかぽかポトフ             | 鶏肉                       |       | にんじん 小松菜        | しょうが たまねぎ             | じゃがいも マカロニ 片栗粉     |           | 酒 野菜ブイオン 塩 こしょう                    |            |               |     |
| 13 木       | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 802        | 33.5          | 367 |
|            | チキン南蛮                | 鶏肉 卵                     |       |                 |                       | 片栗粉 米粉 さとう         | 油 ドレッシング  | 酒 酢 しょうゆ みりん こしょう                  |            |               |     |
|            | ゆでブロッコリー             |                          |       | ブロッコリー          |                       |                    |           | コンソメ                               |            |               |     |
|            | 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 塩                         |            |               |     |
| 14 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                         | 737        | 33.6          | 366 |
|            | 牛乳                   |                          | 牛乳    |                 |                       |                    |           |                                    |            |               |     |
|            | 豚汁                   | (削節) 豚肉 豆腐 みそ            |       | 青ねぎ             | 大根 ごぼう 白菜             | こんにゃく              |           |                                    |            |               |     |
|            | コーンサラダ               | ツナ                       |       |                 | コーン キャベツ              | さとう                | 油         | しょうゆ 酢                             |            |               |     |
| 17 月       | ビーフカレーライス            | 牛肉                       |       | 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                | 855        | 26.1          | 414 |
|            | 牛乳                   |                          | 牛乳    |                 |                       |                    |           |                                    |            |               |     |
|            | 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                  |                    | 油         |                                    |            |               |     |
|            | 海そうサラダ               | 鶏肉 大豆                    | 海そう   |                 | キャベツ                  | さとう                |           | しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング                 |            |               |     |
| 18 火       | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 706        | 25.7          | 418 |
|            | お好みつくね               | かつお節 豚肉 鶏肉               |       |                 | キャベツ                  | 片栗粉                |           | ソース                                |            |               |     |
|            | こんぶあえ                |                          | こんぶ   | 小松菜             | 白菜                    |                    | 油         | しょうゆ                               |            |               |     |
|            | 関東煮                  | (削節) いか 厚あげ<br>魚すり身 うずら卵 |       | にんじん            | 大根 たまねぎ               | こんにゃく<br>里いも さとう   |           | みりん しょうゆ                           |            |               |     |
| 19 水       | 黒糖パン 牛乳              |                          | 牛乳    |                 |                       | 黒糖パン               |           |                                    | 798        | 40.7          | 795 |
|            | ポークチャップ              | 豚肉                       |       | にんじん ブロッコリー     | 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<br>ケチャップ 塩 こしょう     |            |               |     |
|            | ジャーマンポテト             | ベーコン                     |       |                 | たまねぎ コーン              | じゃがいも              | 油         | コンソメ 塩 こしょう                        |            |               |     |
|            | ミニはっこう乳              |                          | はっこう乳 |                 |                       |                    |           |                                    |            |               |     |
| 20 木       | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 757        | 27.7          | 365 |
|            | 津ギョーザ                | 豚肉 鶏肉                    |       | にら              | たまねぎ にんにく<br>しょうが     | 小麦粉 もち粉<br>コーンスターチ | ごま油 油     | しょうゆ 塩                             |            |               |     |
|            | ナムル                  |                          |       |                 | 大豆もやし キャベツ            |                    | ごま ドレッシング |                                    |            |               |     |
|            | 春雨スープ                | ベーコン 豆腐                  |       | にんじん 小松菜 青ねぎ    | しいたけ                  | 春雨 片栗粉             |           | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩                 |            |               |     |
| 21 金       | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 737        | 31.7          | 375 |
|            | 鶏すき                  | 鶏肉 厚あげ                   |       | 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                         |            |               |     |
|            | チーズ入りれんこんサラダ         | ハム                       | チーズ   | れんこん キャベツ       | さとう                   | ドレッシング             |           | 酢 しょうゆ                             |            |               |     |
| 25 火       | 米飯 牛乳                |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 740        | 31.4          | 371 |
|            | いかとじゃがいもの<br>レモン風味あげ | いか                       |       |                 | レモン                   | 片栗粉 じゃがいも<br>さとう   | 油         | しょうゆ                               |            |               |     |
|            | ゆかりあえ                |                          |       | 小松菜 しそ          | 白菜                    |                    |           | 塩                                  |            |               |     |
|            | 沢煮椀                  | (削節) 豚肉<br>油あげ 豆腐        |       | にんじん 青ねぎ        | 大根 ごぼう                |                    |           | しょうゆ みりん こしょう 塩                    |            |               |     |
| 26 水       | 米粉パン 牛乳              |                          | 牛乳    |                 |                       | 米粉パン               |           |                                    | 729        | 36.8          | 602 |
|            | ハンバーグトマトソース          | 大豆粉 豚肉 鶏肉                |       | トマト             | たまねぎ                  | さとう 片栗粉            |           | ケチャップ ソース みりん しょうゆ                 |            |               |     |
|            | 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                        |            |               |     |
|            | 冬野菜スープ               | ベーコン                     |       | にんじん ブロッコリー     | 大根 白菜                 |                    |           | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩                 |            |               |     |
| 27 木       | キムチビビンバ              | 豚肉 みそ                    |       | にんじん ほうれん草      | しょうが にんにく<br>切干大根 キムチ | 米 麦 さとう            | ごま油       | みりん しょうゆ                           | 790        | 34.5          | 433 |
|            | 牛乳                   |                          | 牛乳    |                 |                       |                    |           |                                    |            |               |     |
|            | シュウマイ                | 豚肉 鶏肉                    |       |                 | たまねぎ                  | 小麦粉 パン粉 片栗粉        |           |                                    |            |               |     |
|            | 豆腐とわかめのスープ           | 豆腐                       | わかめ   |                 | えのきたけ 白菜              |                    |           | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩                 |            |               |     |
| 28 金       | 米飯(減量) 牛乳            |                          | 牛乳    |                 |                       | 米 麦                |           |                                    | 830        | 33.5          | 424 |
|            | ラーメン                 | 豚肉                       |       | にんじん 青ねぎ        | まごもたけ もやし<br>白菜       | 中華麺                |           | 鶏がらスープ オイスターソース<br>みりん しょうゆ 塩 こしょう |            |               |     |
|            | 肉団子と卵のうま煮            | 鶏肉 うずら卵                  |       | 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                  |            |               |     |

※ 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。