

B 令和6年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	かみかみそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	761	33.4	362
		牛乳		牛乳								
		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	761	33.4	362
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	大根	じゃがいも					
4	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			765	36.2	362
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン	コンソメ トマトソース ケチャップ*			
		チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
		海そうサラダ	ツナ	海そう いりこ		大根	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
5	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			779	37.0	369
		あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		ごぼうの塩こうじ炒め	豚肉		さやいんげん	ごぼう	こんにやく	油	塩こうじ しょうゆ みりん			
6	木	鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	744	29.5	538
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		照り焼きハンバーグ	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 ケチャップ			
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
7	金	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	704	27.8	388
		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
		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 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油				
10	月	ごはんときさみのあえもの	鶏肉			ごぼう もやし	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	711	29.5	362
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		チンジャオロウスー	豚肉		ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう			
		コーンシュウマイ	豆腐 大豆粉 豚肉 すり身			たまねぎ コーン	小麦粉 パン粉 片栗粉					
11	火	春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	701	29.6	366
		小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン			
		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			
12	水	ツナサラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ	803	31.8	526
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉		ソース			
		ポテトチーズサラダ		チーズ		コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう			
13	木	切干大根の煮物	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	切干大根	さとう		みりん しょうゆ	764	31.2	388
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		鶏とれんこんの甘辛だれ	鶏肉			しょうが にんにく れんこん	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん こしょう			
		ごま酢あえ				もやし キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
14	金	すまし汁	(削節) かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根			みりん しょうゆ	707	27.1	411
		かみかみピビンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン			
		牛乳		牛乳								
		焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
17	月	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	720	27.0	363
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		肉団子の甘酢野菜あんかけ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ	さとう 片栗粉	油	鶏がらスープ みりん しょうゆ ケチャップ 酢			
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
18	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			765	30.8	420
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油				
		かみかみサラダ	大豆	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ 酢			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト 小松菜	大根 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			
19	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			790	30.6	366
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 酢 こしょう			
		たまごキムチスープ	豆腐 卵		にら	もやし 白菜 キムチ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
20	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	27.8	383
		マーボーなす	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ			
		春巻	鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ エリンギ なす	小麦粉 春雨	ごま油	酒 みりん しょうゆ			
		ナムル	大豆粉		小松菜	キャベツ たまねぎ	大豆もやし 大根		ドレッシング ごま			
21	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			738	25.0	392
		かみかみかきあげ	すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉 小麦粉	油	塩			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
24	月	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ				840	25.0	394
		角切り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			
		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	さとう	ドレッシング 油 ごま	しょうゆ 酢			
25	火	みかんゼリー			みかん		さとう			740	36.9	365
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		ポークチャップ	豚肉		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			
		じゃがいものミルクスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜フイオン 塩 こしょう			
26	水	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			732	28.7	366
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		いかとじゃがいものレモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ		白菜						
27	木	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	799	28.1	393
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		鶏肉とキャベツのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ	片栗粉 さとう	油	ワイン コンソメ トマトソース			
		枝豆コロッケ	大豆粉			しめじ キャベツ	枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	ケチャップ ソース 塩 こしょう			
28	金	アスパラソテー			アスパラガス	コーン	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう	712	32.3	383
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		鮭のオープン焼き	さけ					ドレッシング	塩 こしょう			
		こんにやくのきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	油 ごま	みりん しょうゆ	712	32.3	383
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		ほうれん草	大根 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			

※ 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。

実施日	曜日	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				
3	月	かみかみそぼろどんぶり ぎゅうにゅう がんとどきのにつけ みそしる	とりにく (けずりぶし) がんもどき (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	761	33.4	362
4	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ チキンゲット かいそうサラダ	ぶたにく だいず だいずこ ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	コンソメ トマトソース ケチャップ ノンオイルドレッシング しょうゆ す	765	36.2	362
5	水	べいはん ぎゅうにゅう あじのこうみあげ ごぼうのおこうじのため とりにくとやさいのうまに	あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう	こめこ かたくりこ こんにやく あぶら	あぶら	さけ しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	779	37.0	369
6	木	べいはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー やさいのスープに	ぶたにく とりにく だいずこ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが ブロッコリー	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ コンソメ とりがらスープ しお こしょう	744	29.5	538
7	金	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう やきうどん ししゃもフライ ごぼうとささみのあえもの	ぶたにく かつおぶし ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう あぶら ドレッシング しょうゆ す	704	27.8	388
10	月	べいはん ぎゅうにゅう チンジャオロウスー コーンシュウマイ はるさめスープ	ぶたにく とうふ だいずこ ぶたにく すりみ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ たけのこ たまねぎ コーン キャベツ	かたくりこ こむぎこ パンこ かたくりこ はるさめ	あぶら	さけ しょうゆ 小麦粉 みりん こしょう コンソメ とりがらスープ しお こしょう	711	29.5	362
11	火	こがたこめこパン ぎゅうにゅう シナモンあげパン クリームシチュー ツナサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん キャベツ	こめこパン とうふパン ぶどうとう じゃがいも こめこ さとう	あぶら あぶら ホワイトルウ あぶら	シナモン コンソメ しお こしょう す しょうゆ	701	29.6	366
12	水	べいはん ぎゅうにゅう いわしさんがやき ポテトチーズサラダ きりぼしだいこんのもの	だいずこ いわし みそ すりみ (けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ コーン きゅうり	かたくりこ じゃがいも さとう		ソース す こしょう みりん しょうゆ	803	31.8	526
13	木	べいはん ぎゅうにゅう とりとれんこんのあまからだれ ごまずあえ すましじる	とりにく とりにく (けずりぶし) かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく れんこん もやし キャベツ だいこん	こめこ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん こしょう ノンオイルドレッシング す しょうゆ みりん しょうゆ	764	31.2	388
14	金	かみかみビビンバ ぎゅうにゅう やきギョーザ とうふとわかめのスープ	ぶたにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいずもやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン コンソメ とりがらスープ しお こしょう	707	27.1	411
17	月	べいはん ぎゅうにゅう にくだんご あまずやさいあんかけ ワントンスープ	だいずこ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ ワントン	あぶら	とりがらスープ みりん しょうゆ ケチャップ す コンソメ とりがらスープ しお こしょう	720	27.0	363
18	火	こくとうパン ぎゅうにゅう あじフライ かみかみサラダ ミネストローネ	あじ だいず ソーセージ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが キャベツ コーン だいこん たまねぎ	こくとうパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら	しょうゆ す 小麦粉 とりがらスープ ケチャップ しお こしょう	765	30.8	420
19	水	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう ジャージャーめん たまごキムチスープ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい キムチ	こめ むぎ さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ す こしょう コンソメ とりがらスープ しお こしょう	790	30.6	366
20	木	べいはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるまき ナムル	こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ ドレッシング ごま	732	27.8	383
21	金	べいはん ぎゅうにゅう かみかみかきあげ のりあえ じものたつぷりみそしる	すりみ (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	のり	たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	しお しょうゆ	738	25.0	392
24	月	かくぎりポークカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ みかんゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう ドレッシング あぶら ごま しょうゆ す	840	25.0	394
25	火	こめこパン ぎゅうにゅう ポークチャップ じゃがいものミルクスープ ブルーベリージャム	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ	こめこパン さとう かたくりこ じゃがいも	マーガリン あぶら	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう コンソメ やさいブイヨン しお こしょう	740	36.9	365
26	水	べいはん ぎゅうにゅう いかとじゃがいもの レモンふうみあげ こんぶあえ さわにわん	いか レモンふうみあげ (けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こんぶ	レモン はくさい	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん しお こしょう	732	28.7	366
27	木	べいはん ぎゅうにゅう とりにくとキャベツの トマトに えだまめコロツケ アスパラソテー	とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	かたくりこ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ しお こしょう	799	28.1	393
28	金	べいはん ぎゅうにゅう さけのオープンやき こんにやくのきんぴら かきたまじる	さけ ぶたにく (けずりぶし) とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ほうれんそう だいこん はくさい	かたくりこ かたくりこ	あぶら ごま	しお こしょう みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお	712	32.3	383

※ 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。