

B 令和6年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>夏いっぱいメニュー

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群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
1 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	さばの塩焼き	さば						塩			
	きんぴらごぼう	鶏肉		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ	746	34.4	775
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜						
	ミニはっごう乳		はっごう乳								
2 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	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	741	36.2	549
	ツナサラダ	ツナ			きゅうり 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			
	野菜スープ	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ 枝豆	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
3 水	米飯 魚ふりかけ	削節	のり			米 麦	ごま				
	牛乳		牛乳								
	酢鶏	鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん ケチャップ 酢	768	32.8	536
	ワンタンスープ	ハム		小松菜	もやし キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
4 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	まこもたけの塩こうじ炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ まこもたけ		油	塩こうじ しょうゆ みりん	703	35.1	371
	冬瓜のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜 オクラ	冬瓜						
5 金	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 もやし キムチ	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ			
	牛乳		牛乳								
	あげぎョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		819	29.9	451
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
	七夕ゼリー	豆乳				さとう					
8 月	夏野菜カレーライス	鶏肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	米 麦	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						871	31.8	490
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	海そうサラダ	ハム	海そう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
9 火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
	夏野菜の トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩 こしょう	755	29.1	387
	チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	ナムル			チンゲン菜	もやし		ごま ドレッシング		787	32.7	376
	じゃがいものみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
11 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ ツナメンチ 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	774	30.6	406
	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				
	パンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	春雨	ごま ドレッシング ごま油	しょうゆ 酢			
12 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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			
	ごぼうサラダ	ハム		ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング		しょうゆ 酢	743	29.7	406
	とりつくねのすまし汁	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ 白菜 たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ			
16 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
	大根サラダ				コーン キャベツ 大根			ノンオイルドレッシング	711	31.8	370
	ミネストローネ	ソーセージ 高野豆腐		にんじん トマト 小松菜	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			
17 水	ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ			
	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	771	31.9	390
	めかぶ汁	(削節) 鶏肉	めかぶ	モロヘイヤ	大根 しいたけ たけのこ 白菜			みりん しょうゆ			
18 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	温中華	鶏肉 卵	くきわかめ		きゅうり もやし	中華麺 さとう	油 ごま油	酢 しょうゆ みりん 鶏がらスープ	810	32.8	366
	厚あげの中華煮	大豆粉 鶏肉 厚あげ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	片栗粉	ごま油	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ 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。

B 令和6年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>なついっぱいメニュー

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	1244+ (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		746	34.4	775
	さばのしおやき	さば						しお			
	きんぴらごぼう	とりにく		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい						
	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう								
2 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		741	36.2	549
	わふうハンバーグ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
	ツナサラダ	ツナ			きゅうり 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 す			
	やさいスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
3 水	べいはん さかなふりかけ	けずりぶし	のり				こめ むぎ	ごま	768	32.8	536
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	すどり	とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん ケチャップ す			
	ワンタンスープ	ハム		こまつな	もやし キャベツ	ワンタン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
4 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		703	35.1	371
	とりにくのてりやき	とりにく					さとう	あぶら しょうゆ さけ みりん			
	まごもたけの しおこうじいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まごもたけ		あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん			
	とうがのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな オクラ	とうがん						
5 金	キムチピビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	819	29.9	451
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	たなぼたゼリー	とうにゅう				さとう					
8 月	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	871	31.8	490
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
	かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
9 火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン		755	29.1	387
	なつやさいの トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう スパゲッティ	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			
	チキンナゲット	だいずこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		787	32.7	376
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ナムル			チンゲンさい	もやし		ごま ドレッシング				
	じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
11 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		774	30.6	406
	マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ しょうが とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	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			
	はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
	パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	はるさめ	ごま ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す			
12 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		743	29.7	406
	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	とりつくねのすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ			
16 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		711	31.8	370
	しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
	だいこんサラダ				コーン キャベツ だいこん			ノンオイルドレッシング			
	ミネストローネ	ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
17 水	ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	771	31.9	390
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とうふのくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん			
	めかぶじる	(けずりぶし) とりにく	めかぶ	モロヘイヤ	だいこん しいたけ たけのこ はくさい			みりん しょうゆ			
18 木	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		810	32.8	366
	おんちゅうか	とりにく たまご	くきわかめ		きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	す しょうゆ みりん とりがらスープ			
	あつあげのちゅうかに	だいずこ とりにく あつあげ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ 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。