

B 令和6年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

実施日	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				
2	月	米飯 牛乳 ハンバーグハヤシソース ゆでキャベツ 元気いっぱい野菜スープ	大豆粉 豚肉 鶏肉	牛乳	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 麦	マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩 コンソメ	741	27.9	522	
3	火	米粉パン 牛乳 あじフライ きゅうりと大根のマリネ ミネストローネ	あじ	牛乳	大根 キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉 パン粉	油	酢 塩 コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう	712	32.5	363	
4	水	豚丼 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	豚肉	牛乳	さやいんげん	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩	757	32.2	360	
5	木	米飯 牛乳 肉団子の酢豚風 ビーフンスープ	大豆粉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ エリンギ もやし 白菜	片栗粉 さとう ビーフン 片栗粉	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ 酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	737	26.2	386	
6	金	夏野菜カレーライス 牛乳 マカロニサラダ ミニはっこう乳	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン オクラ トマト	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	785	25.6	725	
9	月	ガバオライス 牛乳 焼きギョーザ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんにく しょうが パプリカ バジル	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	711	32.1	369	
10	火	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ さつまいもチップス	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	さとう 片栗粉 さとう	マーガリン ドレッシング	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩	794	34.1	378
11	水	米飯(減量) 牛乳 ラーメン 厚あげの中華煮	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 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	769	30.4	360	
12	木	米飯 牛乳 いかとさつまいもの レモン風味あげ 春雨サラダ キムチスープ	いか	牛乳	にんじん 小松菜	レモン コーン キャベツ キムチ 切干大根 白菜	片栗粉 さとう さつまいも 春雨	油 ドレッシング ごま	しょうゆ 酢 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	803	29.4	363
13	金	米飯 牛乳 さばの梅焼き 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	さば	牛乳	梅干	米 麦 米粉	しょうゆ みりん 酒	723	30.5	368		
17	火	小型米粉パン 牛乳 あんかけスパゲッティ キャベツのスープ煮 お月見大福	ソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン トマト チンゲン菜	たまねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ	スパゲッティ さとう 片栗粉 じゃがいも	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	757	29.0	377
18	水	米飯 牛乳 いわしつくねの トマトソース煮 即席漬 筑前煮	大豆粉 いわし みそ すり身	牛乳	にんじん 青ねぎ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	片栗粉 さとう	ワイン ケチャップ しょうゆ 浅漬の素	707	28.1	459	
19	木	米飯 牛乳 鶏肉のからあげ こんぶあえ 塩肉じゃが	鶏肉	牛乳	小松菜	しょうが にんにく キャベツ	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ しょうゆ	791	35.0	361
20	金	米飯 牛乳 三重豚の ホイコーロウ にらたまスープ 味付のり	豚肉 みそ テンメンジャン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ まこもたけ しいたけ 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 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	707	33.9	368
24	火	黒糖パン 牛乳 焼きソーセージ ポテトチーズ 白菜の豆乳チャウダー	ソーセージ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜	米粉	油	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	733	31.6	402
25	水	米飯 牛乳 鶏肉と卵のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁 魚ふりかけ	鶏肉 うずら卵	牛乳	ブロッコリー	しょうが にんにく 大根	米 麦 さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢	750	35.3	532
26	木	米飯 牛乳 たらと里いもの香味あげ ゆかりあえ 大根とつくねの煮物	たら	牛乳	しそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	里いも 米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ 塩	751	29.8	421
27	金	ひじきそぼろ丼 牛乳 こんにゃくの田楽 けんちん汁	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ みりん	724	28.0	416
30	月	米飯 牛乳 チンジャオロウスー シュウマイ 中華スープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう	736	32.7	376

※ 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9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>げんきいっぱいメニュー

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)		
2 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ハンバーグハヤシソース	だいちご ぶたにく とりにく				たまねぎ えのきたけ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお	741	27.9	522
	ゆでキャベツ					キャベツ			コンソメ			
3 火	げんきいっぱいやさしいスープ	ぶたにく		にんじん ブロccoli	にんにく たまねぎ		じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいブイオン しお こしょう			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
	あじフライ	あじ					こむぎこ パンこ	あぶら				
4 水	きゅうりとだいちごのマリネ					だいちご キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す しお	712	32.5	363
	ミネストローネ	こうやどうふ ペーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ		じゃがいも		コンソメ とりがらすूप ケチャップ しお こしょう			
	ぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ		こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	757	32.2	360
5 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく		かぼちゃ	しょうが		さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ			
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ どうふ		にんじん ほうれんそう	だいちご				みりん しょうゆ しお			
6 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	にくだんごのすぶたふう	だいちご とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ		かたくりこ さとう	あぶら	とりがらすूप さけ しょうゆ す ケチャップ	737	26.2	386
	ビーフンスープ	とりにく		チンゲンさい	もやし はくさい		ピーフン かたくりこ		さけ コンソメ とりがらすूप しお こしょう			
9 月	なつやさしいカレーライス	ぶたにく		にんじん ピーマン オクラ トマト	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	785	25.6	725
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	マカロニサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ		マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
10 火	ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう									
	ガバオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ		こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらすूप オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	711	32.1	369
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
11 水	やきギョーザ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ		こむぎこ パンこ かたくりこ					
	どうふとわかめのスープ	どうふ	わかめ		まごもたけ しいたけ はくさい				コンソメ とりがらすूप こしょう			
	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン					
12 木	ポークビーンズ	ぶたにく だいち		にんじん トマト	たまねぎ		さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ とりがらすूप しお こしょう	794	34.1	378
	ブロccoliのサラダ	ツナ		ブロccoli	キャベツ		さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	さつまいもチップス						さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
13 金	べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	たけのこ もやし はくさい		ちゅうかめん		とりがらすूप オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう	769	30.4	360
	あつあげのちゅうかに	とりにく あつあげ		チンゲンさい	たまねぎ		かたくりこ	ごまあぶら	とりがらすूप さけ みりん しょうゆ こしょう			
17 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	いかとさつまいもの レモンふうみあげ	いか			レモン		かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	しょうゆ	803	29.4	363
	はるさめサラダ	とりにく			コーン キャベツ		はるさめ	ドレッシング ごま	しょうゆ す			
18 水	キムチスープ	ハム		にんじん こまつな	キムチ きりほしだいごん はくさい				コンソメ とりがらすूप しお こしょう			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	さばのうめやき	さば			うめぼし		こめこ		しょうゆ みりん さけ	723	30.5	368
19 木	ごもくきんびら	ぶたにく			ごぼう たけのこ		こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	ぐだくさんみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ どうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい		じゃがいも					
	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
20 金	あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ さとう かたくりこ	あぶら	しお とりがらすूप ケチャップ ソース こしょう	757	29.0	377
	キャベツのスープに	とりにく		チンゲンさい	だいちご キャベツ		じゃがいも		コンソメ やさいブイオン しお こしょう			
	おつきみだいふく	とりにゅう					こめこ さつまいも さとう いんげんまめ					
24 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	いわしつくねの トマトソースに	だいちご いわし みそ すりみ		にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ にんにく		かたくりこ さとう		ワイン ケチャップ しょうゆ	707	28.1	459
	そくせきづけ				キャベツ きゅうり				あさづけのもと			
25 水	ちくげんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ		こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	とりにくのとたまごのさっぱり	とりにく うずらたまご		ブロccoli	しょうが にんにく だいちご		さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す	791	35.0	361
26 木	こんぶあえ	こんぶ		こまつな	キャベツ		こめこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	しおにくじゃが	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	にんにく たまねぎ		じゃがいも こんにやく	あぶら	さけ とりがらすूप みりん しょうゆ しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
27 金	みえぶたの ホイコーロウ	ぶたにく 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 まごもたけ しいたけ キャベツ		かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらすूप	707	33.9	368
	にらたまスープ	かまぼこ どうふ たまご		こまつな にら	もやし		かたくりこ		コンソメ とりがらすूप しお こしょう			
	あじつけのり		のり									
28 土	こくどうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくどうパン					
	やきソーセージ	ソーセージ							ケチャップ ソース	733	31.6	402
	ポテトチーズ		チーズ				じゃがいも		しお こしょう			
29 日	はくさいの とりにゅうチャウダー	とりにく とりにゅう		にんじん ブロccoli	たまねぎ はくさい		こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	とりにくとたまごのさっぱり	とりにく うずらたまご		ブロccoli	しょうが にんにく だいちご		さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す	750	35.3	532
30 月	かぼちゃのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ							
	さかなふりかけ	けずりぶし		のり					ごま			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
31 火	たらとさといものこうみあげ	たら			しょうが にんにく		さといも こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ	751	29.8	421
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			ごま	しお			
	だいちごとつくねのもの	(けずりぶし) とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいちご		さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
32 水	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいごん		こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	こんにやくのでんがく	みそ					さとうこんにやく		みりん	724	28.0	416
33 木	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ どうふ		こまつな	だいちご ごぼう はくさい		さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ		かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう	736	32.7	376
34 金	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ		こむぎこ パンこ かたくりこ					
	ちゅうかスープ	ハム どうふ		あおねぎ	コーン はくさい		かたくりこ		さけ コンソメ とりがらすूप しお 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。