

B 令和6年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>秋いっぱいメニュー

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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 火	米粉パン 牛乳 みかんジャム		牛乳			米粉パン みかんジャム			821	33.4	367
	大豆のチリソース煮	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
	さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
2 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			770	30.6	365
	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			
	ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ		ごま	塩			
3 木	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	762	24.7	365
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
4 金	ひじきサラダ	鶏肉	ひじき		もやし キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ	770	32.8	372
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜						
	ツナ丼	ツナ		にんじん ほうれん草	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ			
7 月	牛乳 りんご		牛乳		りんご				712	35.9	410
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		小松菜	しめじ 大根 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
8 火	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	710	32.9	367
	即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素			
	いか団子のすまし汁	(削節) いか 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
9 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			708	31.7	380
	和風スパゲッティ	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	子キンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
10 木	れんこんチーズサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ	781	33.8	360
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	あじの西京焼き	あじ みそ				さとう		しょうゆ 酒			
11 金	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	766	30.1	391
	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			
	ユーリンチー	鶏肉			しょうが にんにく 白ねぎ	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん 酢			
15 火	ナムル			チンゲン菜	もやし		ドレッシング ごま		729	33.6	546
	にらたまスープ	かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん 小松菜 にら		片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
	キャロットピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	コーン	米 麦	油				
16 水	焼きソーセージ	ソーセージ							805	35.0	365
	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			
	豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉 米粉	油	ホワイトルウ			
17 木	米飯 牛乳		牛乳			米粉パン			729	33.6	546
	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			
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう			
21 月	野菜スープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	847	30.9	473
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	かつおと高野豆腐のあけがらめ	かつお 高野豆腐				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
22 火	こんぶあえ		こんぶ		白菜		ごま		759	28.9	370
	大根と里いものそぼろ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油	ハヤシルウ			
23 水	牛乳		牛乳						761	33.8	349
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
24 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			780	28.9	368
	鶏肉の中華炒め	鶏肉 厚あげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	オイスターソース 酒 みりん しょうゆ			
	春雨スープ	ハム			しいたけ 白菜 もやし	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
25 金	栗のタルト	豆乳				米粉 さつまいも さとう 栗	油		793	27.0	367
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
28 月	コールスローサラダ				コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩	737	34.3	360
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト さやいんげん	大根 たまねぎ	マカロニ 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
	鮭の三色丼	さけ 卵			枝豆	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩			
29 火	牛乳		牛乳						742	31.8	368
	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			
	地物いっぱいすまし汁	(削節)		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩			
30 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			730	28.0	415
	豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
	おかかあえ	かつお節			キャベツ もやし	さとう		しょうゆ			
31 木	みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草 青ねぎ	大根	里いも			793	27.0	367
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう			
28 月	蒸しギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉			737	34.3	360
	大学いも					さつまいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
29 火	ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ 塩 こしょう	742	31.8	368
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根	さとう	油 ごま	しょうゆ 酢			
	ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご	さつまいも	マーガリン	コンソメ 野菜フイオン 塩 こしょう			
30 水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			742	31.8	368
	じゃがいものグラタン風	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油	ホワイトルウ マーガリン			
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
31 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			730	28.0	415
	カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレールウ	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油				
31 木	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ	712	32.5	365
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ホイコーロウ	豚肉 みそ デンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 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			
31 木	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	たけのこ しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう	712	32.5	365

※ 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10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あ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	1群	2群	3群	
								1群	2群	3群	
								(kcal)	(g)	(mg)	
1 火	こめこパン ぎゅうにゅう みかんジャム		ぎゅうにゅう			こめこパン みかんジャム					
	だいたいのチリソースに	ぶたにく だいた		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン	821	33.4	367
	さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
2 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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	770	30.6	365
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ		ごま	しお			
3 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		もやし キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ	762	24.7	365
4 金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん ほうれんそう	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	770	32.8	372
	ぎゅうにゅう りんご		ぎゅうにゅう		りんご						
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		こまつな	しめじ だいこん はくさい	さとう		みりん しょうゆ			
7 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	712	35.9	410
	そくせきづけ				キャベツ きゅうり			あさづけのもと			
8 火	いがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
	わふうスパゲッティ	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	さけ コンソメ みりん	710	32.9	367
	チキンナゲット	だいたい ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
9 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	あじのさいきょうやき	あじ みそ				さとう		しょうゆ さけ	708	31.7	380
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお			
10 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ユウリンチー	とりにく			しょうが にんにく しろねぎ	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん す	781	33.8	360
	ナムル			チンゲンさい	もやし		ドレッシング ごま				
11 金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	コーン	こめ むぎ	あぶら				
	やきソーセージ	ソーセージ									
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ		あぶら	コンソメ しお こしょう	766	30.1	391
15 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	わふうハンバーグ	だいたい 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	729	33.6	546
	こふきいも					じゃがいも		しお こしょう			
16 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	かつおとこやどうふのあげがらめ	かつお こうやどうふ				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	805	35.0	365
	こんぶあえ		こんぶ		はくさい		ごま				
17 木	だいたいとさといものそぼろに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ			
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ	759	28.9	370
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					コンソメ とりがらスープ			
21 月	メンチカツ	だいたい ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら	クチャップ しお こしょう	847	30.9	473
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
22 火	とりにくのちゅうかいため	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	オイスターソース さけ みりん しょうゆ	780	28.9	368
	はるさめスープ	ハム			しいたけ はくさい もやし	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	くりのタルト	とりにく				こめこ さつまいも さとう くり	あぶら				
23 水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
	しるみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
	コールスローサラダ			コーン キャベツ		さとう	ドレッシング	す しお	759	28.9	370
24 木	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	だいこん たまねぎ	マカロニ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ			
	さけのさんしょくどんぶり	さけ たまご		さいいんげん	えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	761	33.8	349
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25 金	とうふのにくみそがけ	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			
	じものいっぱいすましじる	(けずりぶし)		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい			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					
28 月	ぶたにくのソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース	707	32.1	371
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし	さとう		しょうゆ			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん	さといも					
29 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	はつぼうさい	ぶたにく いか		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	793	27.0	367
	むしギョーザ	ぶたにく		にら	たまねぎ	こむぎこ		みりん こしょう			
30 水	だいがくいも				キャベツ たまねぎ	さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう	737	34.3	360
31 木	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ す			
	ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご	さつまいも	マーガリン	コンソメ やさいブイヨン 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					
30 水	じゃがいものグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ	こめこ じゃがいも	あぶら	ワイン コンソメ しお こしょう	742	31.8	368
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ	マカロニ パンこ	あぶら	マール			
	プロッコリー					さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
30 水	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					
	カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん	カレーウ	とりがらスープ みりん しょうゆ	730	28.0	415
	ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら				
31 木	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ホイコーロウ	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ	712	32.5	365
サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	たけのこ しょうが	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ				

※ 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。