

B 令和6年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

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	12材料* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	28.2	375
	チャブチエ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	パンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
3火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			707	34.1	379
	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	白菜とかぶのスープ	ベーコン 豆腐			白菜 かぶ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
4水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			715	29.7	369
	ほきと高野豆腐の香味あげ	ほき 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	大根のみそ汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ						
5木	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	791	26.7	360
	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		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
	レバーのケチャップがらめ	鶏レバー				片栗粉 さとう	油	ワイン ケチャップ ソース			
6金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			801	30.9	402
	ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	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			
	肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		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			
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			726	32.4	372
	さばの塩焼き	さば				米粉		塩			
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう	さつまいも					
10火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			711	27.8	361
	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 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
	ベジタブルチップス				れんこん	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
11水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.0	363
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
	白菜の豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん 小松菜	白菜	米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
12木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	31.1	362
	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか みそ		にんじん にら	大根 キムチ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	中華あえ	ハム		チンゲン菜	もやし		ごま油	しょうゆ 酢 塩			
13金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	27.0	360
	関東煮	(削節) がんもどき 厚あげ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ			
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
	即席漬				白菜 きゅうり		ごま	浅漬けの素			
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.4	376
	鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ			
	のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		ほうれん草	大根	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん			
17火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			730	39.2	381
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく しょうが		ドレッシング	ケチャップ カレー粉 塩			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	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			
	いちごプリン	豆乳			いちご	さとう					
18水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	30.4	363
	ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
	かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
19木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			720	23.2	415
	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	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
	ゆずドレッシングあえ			小松菜	キャベツ	さとう	油	ノンオイルドレッシング しょうゆ			
	ポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜フイヨン 塩 こしょう			
20金	四日市お茶ごはん			緑茶		米 麦		塩	706	29.6	360
	牛乳		牛乳								
	そうめんギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ			
	まこもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
	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			

※ 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12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群*	蛋白質	カルシウム			
日	曜												
								(kcal)	(g)	(mg)			
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		714	28.2	375			
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ	ごまあぶら				さけ しょうゆ しお こしょう		
	シュウマイ	ぶたにく とり			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ							
	パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま				す しょうゆ		
3火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		707	34.1	379			
	ミートソースのグラタン	ぶたにく とり		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら マーガリン				コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう		
	はくさいとかぶのスープ	ベーコン とうふ			はくさい かぶ						コンソメ とりがらスープ しお こしょう		
4水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		715	29.7	369			
	ほきとこうやどうふのこうみあげ	ほき こうやどうふ			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		
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま				コンソメ		
	だいごのみそしる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	だいごん たまねぎ								
5木	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	791	26.7	360		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいごん キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ す					
	レバーのケチャップがらめ	とりレバー				かたくりこ さとう	あぶら	ワイン ケチャップ ソース					
6金	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		801	30.9	402			
	ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	もやし はくさい	ちゅうかめん					とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう		
	にくだんごのうまに	だいちこ とり		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいごん	かたくりこ	あぶら				とりがらスープ さけ みりん しょうゆ		
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		726	32.4	372			
	さばのしおやき	さば				こめこ					しお		
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう					しょうゆ		
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいごん ごぼう	さつまいも							
10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		711	27.8	361			
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼしだいごん キャベツ	うどん	あぶら				さけ みりん しょうゆ しお こしょう		
	チキンナゲット	だいちこ ぶたにく とり				こむぎこ パンこ	あぶら						
	ベジタブルチップス				れんこん	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら				しお		
11水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	32.0	363			
	とりにくのパーベキューソース	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら				しょうゆ す ケチャップ		
	はくさいのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん こまつな	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		
12木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		708	31.1	362			
	キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか みそ		にんじん には	だいごん キムチ はくさい	かたくりこ もち					とりがらスープ さけ みりん しょうゆ		
	ちゅうかあえ	ハム		チンゲンさい	もやし		ごまあぶら				しょうゆ す しお		
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		744	27.0	360			
	かんとうに	(けずりぶし) がんもどき あつあげ うずらたまご		にんじん	だいごん	こんにゃく さとも さとう					みりん しょうゆ		
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とり			キャベツ	かたくりこ					ソース		
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	32.4	376			
	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら				トウバンジャン みりん さけ しょうゆ		
	のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		ほうれんそう	だいごん	さとも かたくりこ					しょうゆ みりん		
17火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		730	39.2	381			
	タンドリーチキン	とりにく			にんにく しょうが		ドレッシング				ケチャップ カレーこ しお		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー							コンソメ		
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	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		
18水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		709	30.4	363			
	ぶりだいごん	ぶり			しょうが だいごん	さとう					さけ みりん しょうゆ		
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ						しお		
	かきたまじる	(けずりぶし) とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ					みりん しょうゆ しお		
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		720	23.2	415			
	かぼちゃコロッケ	だいちこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら						
	ゆずドレッシングあえ			こまつな	キャベツ	さとう	あぶら				ノンオイルドレッシング しょうゆ		
	ポトフ	とりにく ベーコン		にんじん	だいごん たまねぎ	じゃがいも					コンソメ やさいブイオン しお こしょう		
20金	よっかいちおちやごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	29.6	360			
	そうめんギョーザ	ぶたにく とり		にら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごまあぶら				しょうゆ とりがらスープ		
	まこもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく さとう	あぶら				みりん しょうゆ		
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいごん しいたけ						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。