

B 令和7年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>体ほかほかメニュー

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食あたり (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		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			713	27.2	421
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ			
		マカロニサラダ のっぺい汁	ハム (削節) 鶏肉		にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根	マカロニ 里いも 片栗粉	ドレッシング	酢 塩 こしょう しょうゆ みりん			
4火		小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			730	27.6	409
		緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖	油				
		ミートボールシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 片栗粉 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ケチャップ ソース 塩			
ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	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					
5水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			745	27.6	382
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	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			
		春巻 大根の中華あえ	大豆粉		にんじん 青ねぎ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 大根 白菜	小麦粉 春雨 さとう	ごま油 ごま油	酢 しょうゆ			
6木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	28.0	370
		手作りさばふりかけ	さば		小松菜	しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん	大根 白菜	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ			
大学いも					さつまいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ					
7金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			721	32.0	360
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ				酢 しょうゆ				
10月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			733	25.7	484
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		野菜のベロンチーノソー	ベーコン		にんにく 切干大根 キャベツ			油	コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子			
ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩					
12水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	33.2	558
		あじのオープン焼き	あじ		パセリ			ドレッシング	塩 こしょう			
		ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
体ほかほかポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ	じゃがいも 片栗粉		酒 野菜ブイヨン 塩 こしょう					
魚ふりかけ	削節	のり				ごま						
13木		ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	737	33.6	366
		牛乳		牛乳								
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	こんにゃく					
コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢					
14金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			802	33.5	367
		チキン南蛮	鶏肉 卵				片栗粉 米粉 さとう	油 ドレッシング	酒 酢 しょうゆ みりん こしょう			
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
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 塩					
17月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	25.7	418
		お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	白菜		油	しょうゆ			
関東煮	(削節) いか 厚あげ 魚すり身 うずら卵		にんじん	大根 たまねぎ	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ					
18火		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			798	40.7	795
		ポークチャップ	豚肉		にんじん 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 ケチャップ 塩 こしょう			
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ コーン	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう			
ミニはっこう乳		はっこう乳										
19水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	27.7	365
		津ギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 もち粉 コーンスターチ	ごま油 油	しょうゆ 塩			
		ナムル				大豆ちやし キャベツ		ごま ドレッシング				
春雨スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	しいたけ	春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
20木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	31.7	375
		鶏すき	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
		チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
ビーフカレーライス	牛肉		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					
21金		牛乳		牛乳						855	26.1	414
		かぼちゃクロック	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				
		海そうサラダ	鶏肉 大豆	海そう		キャベツ	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング			
米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
25火		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ	729	36.8	602
		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			
		冬野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
26水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	31.4	371
		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			
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	白菜			塩			
沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			しょうゆ みりん こしょう 塩					
27木		米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦			830	33.5	424
		ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	まごもたけ 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			
		肉団子と卵のうま煮	鶏肉 うずら卵		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			
28金		キムチピビンバ	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 キムチ	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ	790	34.5	433
		牛乳		牛乳								
		シウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 米粉 片栗粉					
豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ			えのきたけ 白菜		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 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。

B 令和7年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>からだぽかぽかメニュー

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	エネルギー (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	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			713	27.2	421
	いわしさんがやき	だいち いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ			
	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 こしょう			
	のっぺいじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん	さといも かたくりこ		しょうゆ みりん			
4 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			730	27.6	409
	りよくちゃあげパン			りよくちゃ		とうふパン ぶどうとう	あぶら				
	ミートボールシチュー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも かたくりこ こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ケチャップ ソース しお			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	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			
5 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			745	27.6	382
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	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	だいち		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				
	だいこんのちゅうかあえ			チンゲンさい	だいこん はくさい	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
6 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			757	28.0	370
	てづくりさばふりかけ	さば		こまつな	しょうが	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうや豆腐		にんじん	だいこん はくさい	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ			
	だいがくいも					さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ			
7 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			721	32.0	360
	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			
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	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 あおねぎ	だいこん たまねぎ						
10 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			733	25.7	484
	メンチカツ	だいち ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
	やさいの ペペロンチーノソテー	ベーコン			にんにく きりぼしだいこん キャベツ		あぶら	コンソメ こしょう しょうゆ とうがらし			
	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	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
12 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	33.2	558
	あじのオープンやき	あじ		パセリ			ドレッシング	しお こしょう			
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	からだぽかぽかポトフ	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	じゃがいも かたくりこ		さけ やさいブイヨン しお こしょう			
13 木	さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま				
	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	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								
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		あおねぎ	だいこん ごぼう はくさい	こんにやく					
14 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			802	33.5	367
	チキンなんばん	とりにく たまご				かたくりこ こめこ さとう	あぶら ドレッシング	さけ す しょうゆ みりん こしょう			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	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	だいこん しいたけ			みりん しょうゆ しお			
17 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	25.7	418
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		ソース			
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい		あぶら	しょうゆ			
	かんとうに	(けずりぶし) いか あつあげ さかなすりみ うずらたまご		にんじん	だいこん たまねぎ	こんにやく さといも さとう		みりん しょうゆ			
18 火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			798	40.7	795
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう			
	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう								
19 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			757	27.7	365
	つぎョーザ	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ もちこ コーンスターチ	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお			
	ナムル				だいちもやし キャベツ		ごま ドレッシング				
	はるさめスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	しいたけ	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
20 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	31.7	375
	とりすき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ			
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
21 金	ビーフカレーライス	ぎゅうにく		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	855	26.1	414
	かぼちゃコロッケ	だいち 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				
	かいそうサラダ	とりにく だいち	かいそう		キャベツ	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			729	36.8	602
	ハンバーグトマトソース	だいち ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
	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			
	ふゆやさいスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
26 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			740	31.4	371
	いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ			
	ゆかりあえ			こまつな しそ	はくさい			しお			
	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
27 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			830	33.5	424
	ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	まごもたけ 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			
	にくだんごとたまごのうまに	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28 金	キムチビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	790	34.5	433
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			

※ 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。