

B 令和7年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 春いっぱいメニュー

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	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				
10	木	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	842	29.0	373
		牛乳		牛乳								
		春野菜のみそ汁	(削節) 豆腐 みそ			たまねぎ キャベツ	じゃがいも					
		かぼちゃフライ			かぼちゃ		米粉 片栗粉	油	塩			
		チョコクレープ	豆乳 大豆粉				さとう 米粉		ココア			
11	金	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	800	28.1	389
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 おから 鶏肉				米粉	油				
		切干大根のサラダ	ハム		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
14	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			719	34.2	364
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		海そうサラダ	ハム	海そう		コーン 大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		新たまねぎのみそ汁	(削節) 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ	さつまいも					
15	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			725	32.2	501
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		春野菜のスープ	ベーコン		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 野菜フイヨン こしょう 塩			
16	水	たけのごぼはん	鶏肉 油あげ			たけのこ	米 麦		しょうゆ	743	34.7	361
		牛乳		牛乳								
		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			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			塩			
いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ 白菜			みりん しょうゆ					
17	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			710	27.0	388
		たらと里いもの あげがらめ	たら				里いも 米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ		油	しょうゆ			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		ごま油	しょうゆ みりん			
18	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	28.7	405
		チャブチェ	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 片栗粉	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					
		キムチスープ	いか		にら	キムチ もやし 白菜	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
21	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			797	24.8	387
		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				
		千草あえ	かまぼこ		ほうれん草	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 里いも さとう	油	みりん しょうゆ			
22	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			791	34.5	399
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ 塩			
		マカロニサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
23	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			786	27.4	510
		ハンバーグオニオンソース	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 酢			
		ベイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト ブロッコリー	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
24	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			781	30.5	404
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ		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			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		春雨サラダ	ツナ			キャベツ	春雨 さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
25	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			720	35.8	360
		かつおの香味あげ	かつお			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		豚もやし炒め	豚肉			キャベツ もやし		ごま油 ごま	鶏がらスープ 塩 こしょう			
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	しいたけ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
28	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			749	31.4	371
		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	片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		クリームチャウダー	ソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
		おかかふりかけ	かつお節	のり								
30	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			725	24.0	401
		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 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		きびなごフライ		きびなご			米粉 片栗粉 じゃがいも	油				
		さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 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4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> はるいっぱいメニュー

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	木	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	842	29.0	373	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		はるやさいのみそしる	(けずりぶし) とうふ みそ			たまねぎ キャベツ	じゃがいも						
		かぼちゃフライ			かぼちゃ		こめこ かたくりこ	あぶら	しお				
		チョコクレープ	とくにゅう だいずこ				さとう こめこ	ココア					
11	金	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	800	28.1	389	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		チキンナゲット	だいずこ おから とりにく				こめこ	あぶら					
		きりぼしだいごんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいごん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
14	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			719	34.2	364	
		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				
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン だいごん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
		しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも						
15	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			725	32.2	501	
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら					
		ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
		はるやさいのスープ	ベーコン		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ やさいブイヨン こしょう しお				
16	水	たけのごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	743	34.7	361	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		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				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			しお				
		いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん あおねぎ	だいごん たまねぎ はくさい		みりん しょうゆ					
17	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			710	27.0	388	
		たらとさといもの あげがらめ	たら				さといも こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ		あぶら	しょうゆ				
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいごん ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ みりん				
18	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	28.7	405	
		チャブチェ	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 かたくりこ	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 とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ						
		キムチスープ	いか		にら	キムチ もやし はくさい	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
21	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			797	24.8	387	
		ポテトコロケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
		ちぐさあえ	かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ				
		ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
22	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			791	34.5	399	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ しお				
		マカロニサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう				
23	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			786	27.4	510	
		ハンバーグオニオンソース	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 す				
		ペイクドポテト					じゃがいも		しお こしょう				
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト ブロッコリー	だいごん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
24	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			781	30.5	404	
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		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				
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		はるさめサラダ	ツナ			キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
25	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			720	35.8	360	
		かつおのごみあげ	かつお			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				
		ぶたもやしいため	ぶたにく			キャベツ もやし		ごまあぶら ごま	とりがらスープ しお こしょう				
		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	しいたけ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお				
28	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	31.4	371	
		とりにくの パーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ				
		クリームチャウダー	ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお				
		おかかぶりかけ	かつおぶし	のり									
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			725	24.0	401	
		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 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				
		きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら					
		さつまいもサラダ				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				

※ 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。