

A 令和6年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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	1群	2群	3群					
3月		かみかみそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 こんにやく さとう	油	酒	みりん	しょうゆ	761	33.4	362		
		牛乳		牛乳												
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき					さとう		酒	みりん				しょうゆ	
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	大根		じゃがいも								
4火		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					779	37.0	369		
		あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒	しょうゆ						
		ごぼうの塩こうじ炒め	豚肉		さやいんげん	ごぼう	こんにやく	油	塩こうじ	しょうゆ	みりん					
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ	酒	みりん				しょうゆ	
5水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					765	36.2	362		
		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	マーガリン	コソメ	ワイン	トマトソース				ソース	ケチャップ
		チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油								
		海そうサラダ	ツナ	海そう	いりこ	大根	さとう		ノンオイルドレッシング	しょうゆ	酢					
6木		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					704	27.8	388		
		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
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油								
		ごぼうとささみのあえもの	鶏肉			ごぼう もやし	さとう	ドレッシング	しょうゆ	酢						
7金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					744	29.5	538		
		照り焼きハンバーグ	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	ケチャップ					
		ゆでブロッコリー		ブロッコリー					コンソメ							
		野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
10月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					711	29.5	362		
		チンジャオロウスー	豚肉		ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒	しょうゆ	オリーブオイル				みりん	こしょう
		コーンシュウマイ	豆腐 大豆粉 豚肉 すり身			たまねぎ コーン	小麦粉 パン粉 片栗粉									
		春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
11火		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					803	31.8	526		
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉		ソース							
		ポテトチーズサラダ		チーズ		コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢	こしょう						
		切干大根の煮物	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	切干大根	さとう		みりん	しょうゆ						
12水		小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					701	29.6	366		
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン							
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油	ホワイトルウ	コンソメ	塩				こしょう	
		ツナサラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう	油	酢	しょうゆ						
13木		かみかみピザンバ	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 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま油	みりん	しょうゆ	トウバンジャン	707	27.1	411		
		牛乳		牛乳												
		焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉									
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		まこもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
14金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					764	31.2	388		
		鶏とれんこんの甘辛だれ	鶏肉			しょうが にんにく れんこん	米粉 片栗粉 さとう	油	酒	しょうゆ	みりん				こしょう	
		ごま酢あえ				もやし キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング	酢	しょうゆ					
		すまし汁	(削節) かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根			みりん	しょうゆ						
17月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					720	27.0	363		
		肉団子の甘酢野菜あんかけ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ	さとう 片栗粉	油	鶏がらスープ	みりん	しょうゆ				ケチャップ	酢
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ	ワンタン		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
		米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦								
18火		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう	ごま油	酒	鶏がらスープ	みりん	790	30.6	366		
		たまごキムチスープ	テンメンジャン			たけのこ	片栗粉		しょうゆ	酢	こしょう					
			豆腐 卵		にら	もやし 白菜 キムチ	片栗粉		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン									
19水		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油				765	30.8	420		
		かみかみサラダ	大豆	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ	酢						
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コソメ	鶏がらスープ	ケチャップ				塩	こしょう
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦								
20木		かみかみかきあげ	すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉 小麦粉	油	塩			738	25.0	392		
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ							
		地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根	しいたけ									
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦								
21金		マーボーなす	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが	片栗粉	油	トウバンジャン	鶏がらスープ		732	27.8	383		
		春巻	鶏肉 みそ			たまねぎ エリンギ なす	小麦粉 春雨	ごま油	酒	みりん	しょうゆ					
		ナムル	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油								
		角切り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
24月		牛乳		牛乳								840	25.0	394		
		切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	油	ごま	しょうゆ				酢	
		みかんゼリー				みかん	さとう									
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦								
25火		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			732	28.7	366		
		こんぶあえ		こんぶ		白菜										
		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	
		米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン								
26水		ポークチャップ	豚肉		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	740	36.9	365		
		じゃがいものミルクスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ	野菜ブイヨン	塩				こしょう	
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム									
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦								
27木		鮭のオープン焼き	さけ					ドレッシング	塩	こしょう		712	32.3	383		
		こんにやくのきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	油	ごま	みりん	しょうゆ					
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		ほうれん草	大根 白菜	片栗粉		みりん	しょうゆ	塩					
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦								
28金		鶏肉とキャベツのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ	片栗粉 さとう	油	ワイン	コンソメ	トマトソース	799	28.1	393		
		枝豆コロケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油								
		アスパラソテー			アスパラガス	コーン	マカロニ	油	コンソメ	塩	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。