

B 令和6年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>夏いっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
1	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			746	34.4	775
		さばの塩焼き	さば						塩			
		きんぴらごぼう	鶏肉		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜						
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			741	36.2	549
		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			
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり 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			
		野菜スープ	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ 枝豆	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
3	水	米飯 魚ふりかけ	削節	のり			米 麦	ごま		768	32.8	536
		牛乳		牛乳								
		酢鶏	鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん ケチャップ 酢			
		ワンタンスープ	ハム		小松菜	もやし キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	35.1	371
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		まこもたけの塩こうじ炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ まこもたけ		油	塩こうじ しょうゆ みりん			
		冬瓜のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜 オクラ	冬瓜						
5	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 もやし キムチ	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ	819	29.9	451
		牛乳		牛乳								
		あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
		七夕ゼリー	豆乳				さとう					
8	月	夏野菜カレーライス	鶏肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	871	31.8	490
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		海そうサラダ	ハム	海そう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
9	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			755	29.1	387
		夏野菜の トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 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				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			787	32.7	376
		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			
		ナムル			チンゲン菜	もやし		ごま ドレッシング				
		じゃがいものみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
11	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			774	30.6	406
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメジャン 豆腐		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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				
		バンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	春雨	ごま ドレッシング ごま油	しょうゆ 酢			
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			743	29.7	406
		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			
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		とりつくねのすまし汁	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ 白菜 たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ			
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			711	31.8	370
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		大根サラダ				コーン キャベツ 大根			ノンオイルドレッシング			
		ミネストローネ	ソーセージ 高野豆腐		にんじん トマト 小松菜	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			
17	水	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	771	31.9	390
		牛乳		牛乳								
		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			
		めかぶ汁	(削節) 鶏肉	めかぶ	モロヘイヤ	大根 しいたけ たけのこ 白菜			みりん しょうゆ			
18	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			810	32.8	366
		温中華	鶏肉 卵	くきわかめ		きゅうり もやし	中華麺 さとう	油 ごま油	酢 しょうゆ みりん 鶏がらスープ			
		厚あげの中華煮	大豆粉 鶏肉 厚あげ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	片栗粉	ごま油	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ 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。