

A 令和6年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>なついっぱいメニュー

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	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				
1	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			746	34.4	775
		さばのしおやき	さば						しお			
		きんぴらごぼう	とりにく		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい						
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
2	火	べいはん さかなふりかけ	けずりぶし	のり			こめ むぎ	ごま		768	32.8	536
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		すどり	とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん ケチャップ す			
		ワントンスープ	ハム		こまつな	もやし キャベツ	ワントン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
3	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			741	36.2	549
		わふうハンバーグ	だいちこ 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			
		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 す			
		やさしいスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
4	木	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 もやし キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	775	29.9	435
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
5	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			747	35.1	387
		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			
		まこもたけの しおこじいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まこもたけ		あぶら	しおこじ しょうゆ みりん			
		とうがのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな オクラ	とうがん						
		たなぼたゼリー	とうにゅう				さとう					
8	月	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	871	31.8	490
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
9	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			787	32.7	376
		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			
		ナムル			チンゲンさい	もやし		ごま ドレッシング				
		じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
10	水	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			755	29.1	387
		なつやさいの 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	あぶら	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう			
		チキンナゲット	だいちこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら				
		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					
11	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			743	29.7	406
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ 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 す			
		とりつくねのすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ			
12	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			774	30.6	406
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ しょうが どうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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	だいちこ		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				
		パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	はるさめ	ごま ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す			
16	火	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	771	31.9	390
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とうふのにくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん			
		めかぶじる	(けずりぶし) とりにく	めかぶ	モロヘイヤ	だいこん しいたけ たけのこ はくさい			みりん しょうゆ			
17	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			711	31.8	370
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
		だいこんサラダ				コーン キャベツ だいこん			ノンオイルドレッシング			
		ミネストローネ	ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト こまつな	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	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			810	32.8	366
		おんちゅうか	とりにく たまご	くきわかめ		きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	す しょうゆ みりん とりがらスープ			
		あつあげのちゅうかに	だいちこ とりにく あつあげ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ 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。