

A 令和6年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>げんきいっぱいメニュー

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	1群	2群	3群						
								1群	2群	3群						
								(kcal)	(g)	(mg)						
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	ハンバーグハヤシソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ えのきたけ		マーガリン ハヤシルウ	ソース	ワイン	しお	741	27.9	522			
	ゆでキャベツ				キャベツ				コンソメ							
	げんきいっぱいやさいスープ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ	やさいブイオン	しお	こしょう					
3火	ぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ	みりん	しょうゆ	757	32.2	360			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく		かぼちゃ	しょうが	さとう かたくりこ		さけ	みりん	しょうゆ						
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん			みりん	しょうゆ	しお						
4水	こめこパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン										
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら				712	32.5	363			
	きゅうりとだいこんのマリネ				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す	しお							
	ミネストローネ	こうやどうふ ベーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ	とりがらすूप	ケチャップ	しお	こしょう				
5木	なつやさいカレーライス	ぶたにく		にんじん ピーマン オクラ トマト	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						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								785	25.6	725			
	マカロニサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す	しお	こしょう						
	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう													
6金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	にくだんごのすぶたふう	だいずこ とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらすूप	さけ	しょうゆ す	ケチャップ	737	26.2	386		
	ビーフンスープ	とりにく		チンゲンさい	もやし はくさい	ビーフン かたくりこ		さけ	コンソメ	とりがらすूप	しお	こしょう				
	ガバオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらすूप	オイスターソース	しょうゆ	カレーこ	しお	711	32.1	369	
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
	やきギョーザ	ぶたにく とりにく			キャベツ 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		まこもたけ しいたけ はくさい			コンソメ	とりがらすूप	こしょう						
	べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
10火	ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	たけのこ もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらすूप	オイスターソース	みりん	しょうゆ	しお	こしょう	769	30.4	360
	あつあげのちゅうかに	とりにく あつあげ		チンゲンさい	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらすूप	さけ	みりん	しょうゆ	こしょう				
	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクパン										
	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	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ	とりがらすूप	ケチャップ						
11水	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ	す							
	さつまいもチップス					さつまいも	こめこ かたくりこ	あぶら	しお							
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	さばのうめやき	さば			うめぼし	こめこ		しょうゆ	みりん	さけ						
12木	ごもくきんぴら	ぶたにく			ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	あぶら	みりん	しょうゆ							
	ぐだくさんみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも										
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	いかとさつまいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	しょうゆ								
13金	はるさめサラダ	とりにく			コーン キャベツ	はるさめ	ドレッシング	ごま	しょうゆ	す						
	キムチスープ	ハム		にんじん こまつな	キムチ きりほしだいこん はくさい			コンソメ	とりがらすूप	しお	こしょう	803	29.4	363		
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	いわしつくねの トマトソースに	だいずこ いわし みそ すりみ		にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう		ワイン	ケチャップ	しょうゆ						
17火	そくせきづけ				キャベツ きゅうり			あさづけのもと								
	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 たけのこ	こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん	しょうゆ							
	こがたこめこパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン										
	あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう かたくりこ	あぶら	しお	とりがらすूप	ケチャップ	ソース	こしょう	757	29.0	377	
18水	キャベツのスープに	とりにく		チンゲンさい	だいこん キャベツ	じゃがいも		コンソメ	やさいブイオン	しお	こしょう					
	おつきみだいふく	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう いんげんまめ										
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	みえぶたの ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ まこもたけ しいたけ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン	さけ	しょうゆ	とりがらすूप					
19木	にらたまスープ	かまぼこ とうふ たまご		こまつな にら	もやし	かたくりこ		コンソメ	とりがらすूप	しお	こしょう	707	33.9	368		
	あじつけのり		のり													
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	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							
20金	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ								
	しおにくじゃが	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	さけ	とりがらすूप	みりん	しょうゆ	しお	791	35.0	361	
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	とりにくとたまごのさっぱり	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが にんにく だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ	す							
24火	かぼちゃのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ											
	さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま									
	こくとうパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こくとうパン										
	やきソーセージ	ソーセージ						ケチャップ	ソース							
25水	ポテトチーズ		チーズ			じゃがいも		しお	こしょう							
	はくさいの とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ	しお	こしょう						
	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 きりほしだいこん	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													
26木	こんにやくのでんがく	みそ				さとう	こんにやく	みりん								
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		こまつな	だいこん ごぼう はくさい	さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ	みりん	しお						
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	たらとさといものこうみあげ	たら			しょうが にんにく	さといも	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ	しょうゆ						
27金	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま	しお								
	だいこんとつくねのもの	(けずりぶし) とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ		みりん	しょうゆ							
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ										
	チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	かたくりこ	あぶら	さけ	オイスターソース	みりん	しょうゆ	こしょう	736	32.7	376	
30月	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										
	ちゅうかスープ	ハム とうふ		あおねぎ	コーン はくさい	かたくりこ		さけ	コンソメ	とりがらすूप	しお	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。