

A 令和6年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群		
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	1群	2群	3群	
										1群	2群	3群	
										(kcal)	(g)	(mg)	
2	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				741	27.9	522
		ハンバーグハヤシソース ゆでキャベツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ えのきたけ キャベツ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩 コンソメ				
		元気いっぱい野菜スープ	豚肉		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう				
3	火	豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	757	32.2	360	
		牛乳		牛乳									
		かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ	しょうが	さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ				
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん ほうれん草	大根			みりん しょうゆ 塩				
4	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			712	32.5	363	
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油					
		きゅうりと大根のマリネ				大根 キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	酢 塩				
		ミネストローネ	高野豆腐 ベーコン		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				
5	木	夏野菜カレーライス	豚肉		にんじん ピーマン オクラ トマト	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	785	25.6	725	
		牛乳		牛乳									
		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	酢 塩 こしょう				
		ミニはっこう乳		はっこう乳									
6	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	26.2	386	
		肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ				
		ビーフンスープ	鶏肉		チンゲン菜	もやし 白菜	ビーフン 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
9	月	ガバオライス	豚肉 鶏肉		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	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	711	32.1	369	
		牛乳		牛乳									
		焼きギョーザ	豚肉 鶏肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉						
10	火	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		まごもたけ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう	769	30.4	360	
		米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦						
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう				
11	水	厚あげの中華煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ こしょう	794	34.1	378	
		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン						
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
		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 酢				
12	木	さつまいもチップス					さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩	723	30.5	368	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		さばの梅焼き	さば			梅干	米粉		しょうゆ みりん 酒				
		五目きんぴら	豚肉			ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	油	みりん しょうゆ				
13	金	具だくさんみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜	じゃがいも			803	29.4	363	
		いかとさつまいもの レモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 さとう さつまいも	油	しょうゆ				
		春雨サラダ	鶏肉			コーン キャベツ	春雨	ドレッシング ごま	しょうゆ 酢				
		キムチスープ	ハム		にんじん 小松菜	キムチ 切干大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
17	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	28.1	459	
		いわしつくねの トマトソース煮	大豆粉 いわし みそ すり身		にんじん 青ねぎ トマト	たまねぎ にんにく	片栗粉 さとう		ワイン ケチャップ しょうゆ				
		即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素				
		筑前煮	鶏肉		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 里もも さとう	油	みりん しょうゆ				
18	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			757	29.0	377	
		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 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう				
		キャベツのスープ煮	鶏肉		チンゲン菜	大根 キャベツ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう				
		お月見大福	豆乳				米粉 さつまいも さとう いんげん豆						
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	33.9	368	
		三重豚の ホイコーロウ	豚肉 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 まごもたけ しいたけ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ				
		にらたまスープ	かまぼこ 豆腐 卵		小松菜 にら	もやし	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
		味付のり		のり									
20	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			791	35.0	361	
		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				
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		ごま	しょうゆ				
24	火	塩肉じゃが	豚肉		にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにやく	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩	750	35.3	532	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		鶏肉と卵のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢				
		かぼちゃのみそ汁	(削節) 油あげ みそ		にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ							
25	水	魚ふりかけ	削節	のり				ごま		733	31.6	402	
		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン						
		焼きソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ソース				
		ポテトチーズ		チーズ			じゃがいも		塩 こしょう				
26	木	白菜の豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜	米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう	724	28.0	416	
		ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		牛乳		牛乳									
		こんにやくの田楽	みそ				さとう こんにやく		みりん				
27	金	けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		小松菜	大根 ごぼう 白菜	さつまいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩	751	29.8	421	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		たらと里いもの香味あげ	たら			しょうが にんにく	里いも 米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま	塩				
30	月	大根とつくねの煮物	(削節) 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ	736	32.7	376	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ 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						
中華スープ	ハム 豆腐		青ねぎ	コーン 白菜	片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ 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。