

B 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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (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 野菜フイヨン 塩 こしょう			
3	火	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			
4	水	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 すまし汁	鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐		かぼちゃ にんじん ほうれん草	しょうが 大根	さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩			
5	木	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			
6	金	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								
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 豆腐とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐			キャベツ たまねぎ まこもたけ しいたけ 白菜	小麦粉 パン粉 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう			
10	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			794	34.1	378
		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			
		さつまいもチップス					さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
11	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			769	30.4	360
		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			
		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			
12	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			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			
13	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	30.5	368
		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			
		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					
17	火	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 野菜フイヨン 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					
18	水	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 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 里いも さとう	油	浅漬けの素 みりん しょうゆ			
19	木	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			
		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			
20	金	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 まこもたけ 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								
24	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			733	31.6	402
		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			
		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			
25	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			750	35.3	532
		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 魚ふりかけ	(削節) 油あげ みそ 削節	のり	にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ		ごま				
26	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	29.8	421
		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			
27	金	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	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		小松菜	大根 ごぼう 白菜	さつまいも	ごま油	みりん			
30	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			736	32.7	376
		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。