

B 令和6年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)			
		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 火	こめこパン ぎゅうにゅう みかんジャム		ぎゅうにゅう				こめこパン みかんジャム			821	33.4	367	
	だいたいのチリソースに	ぶたにく だいたいの こうやどうふ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
	さつまいもサラダ				コーン きゅうり		さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお				
2 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			770	30.6	365	
	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				
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ			ごま	しお				
3 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			762	24.7	365	
	ポテトコロケ	ぶたにく			たまねぎ		こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		もやし キャベツ		さとう	ドレッシング	しょうゆ				
4 金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん ほうれんそう	しょうが		こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	770	32.8	372	
	ぎゅうにゅう りんご		ぎゅうにゅう			りんご							
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		こまつな	しめじ だいこん はくさい		さとう		みりん しょうゆ				
7 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			712	35.9	410	
	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				
	そくせきつけ				キャベツ きゅうり				あさつげのもと				
8 火	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			710	32.9	367	
	わふうスパゲッティ	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ		スパゲッティ	あぶら	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう				
	チキンナゲット	だいたいの ぶたにく とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら					
9 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			708	31.7	380	
	あじのさいきょうやき	あじ みそ					さとう		しょうゆ さけ				
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ		マカロニ	ドレッシング	す しお				
10 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			781	33.8	360	
	ユウリンチー	とりにく			しょうが にんにく しろねぎ		こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん す				
	ナムル			チンゲンさい	もやし			ドレッシング ごま					
11 金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	コーン		こめ むぎ	あぶら		766	30.1	391	
	やきソーセージ	とりにく											
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ			あぶら	コンソメ しお こしょう				
15 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			729	33.6	546	
	わふうハンバーグ	だいたいの 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				
	こふきいも						じゃがいも		しお こしょう				
16 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			805	35.0	365	
	かつおとこうやどうふのあげがらめ	かつお こうやどうふ					こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
	こんぶあえ		こんぶ		はくさい			ごま					
17 木	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ		こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	847	30.9	473
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
	メンチカツ	だいたいの ぶたにく とりにく			たまねぎ			あぶら					
21 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			780	28.9	368	
	とりにくのちゅうかいため	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら	オイスターソース さけ みりん しょうゆ				
	はるさめスープ	ハム			しいたけ はくさい もやし		はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
22 火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン			759	28.9	370	
	しるみざかなフライ	ほき					こむぎこ パンこ	あぶら					
	コールスローサラダ			コーン キャベツ			さとう	ドレッシング	す しお				
23 水	さけのさんしょくどんぶり	さけ たまご			えだまめ		こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	761	33.8	349	
	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				
24 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			707	32.1	371	
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース				
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし		さとう		しょうゆ				
25 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			793	27.0	367	
	はつぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい		かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース みりん こしょう				
	むしギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ						
28 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			737	34.3	360	
	ハニーマスタードチキン	とりにく					はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう				
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん		さとう	あぶら ごま	しょうゆ す				
29 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			742	31.8	368	
	じゃがいものグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ		こめこ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら	ホワイトルウ マーガリン				
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		さとう	ドレッシング	す しょうゆ				
30 水	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			730	28.0	415	
	カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ		うどん	カレールウ	とりがらスープ みりん しょうゆ				
	ししゃもフライ		ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら					
31 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			712	32.5	365	
	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 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 とりがらスープ				
	サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	たけのこ しょうが		はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す 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。