

B 令和6年11月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>豆まめメニュー

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	金	米飯 牛乳 ミートボールのチーストマトソース ジャケットポテト 秋いっぱいスープ	大豆粉 豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	829	29.0	361
5	火	ミルクパン 牛乳 あじフライ れんこんサラダ ポトフ	牛乳 あじ ハム ソーセージ	牛乳		れんこん キャベツ 大根 たまねぎ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	酢 しょうゆ コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	733	31.5	424
6	水	米飯 牛乳 ハンバーグオニオンソース マカロニソテー みそ汁	大豆粉 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐 みそ	牛乳		たまねぎ しょうが キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉 マカロニ	油	みりん しょうゆ 酢 コンソメ 塩 こしょう	786	29.9	561
7	木	米飯 牛乳 肉じゃが がんもどきの煮つけ ごま酢あえ	牛乳 豚肉 (削節) がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ	772	30.5	361
8	金	米飯 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ 大根の中華あえ	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ	767	32.2	409
11	月	米飯 牛乳 いわしさんが焼き マカロニサラダ 沢煮椀	牛乳 大豆粉 いわし みそ 魚すり身 鶏肉 (削節) 豚肉 油あげ 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	油 ドレッシング	みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ みりん 塩 こしょう	714	27.4	440
12	火	小型米粉パン 牛乳 きなこあげパン クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	米粉パン 豆腐パン ぶどう糖 じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	718	31.3	361
13	水	米飯 (減量) 牛乳 あんかけラーメン 肉団子のうま煮	牛乳 豚肉 大豆粉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 白菜 しょうが 大根 たまねぎ	米 麦 中華麺 片栗粉	油	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 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	783	29.2	387
14	木	チキンカレーライス 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ	鶏肉 牛乳 大豆粉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	845	27.6	488
15	金	米飯 牛乳 鶏すき 高野豆腐と里いもの みそがらめ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ みりん	799	32.0	367
18	月	米飯 牛乳 いわしのしょうが煮 切干大根のソース炒め 豚汁	牛乳 いわし ベーコン (削節) 豚肉 油あげ みそ	牛乳		しょうが 切干大根 たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう ソース オイスターソース	706	33.1	462
19	火	黒糖パン 牛乳 大豆のチリソース煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう	油	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 しょうゆ 酢	757	35.9	422
20	水	三重豚のびんぱ 牛乳 蒸しギョーザ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 卵 みそ 牛乳 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	773	32.6	397
21	木	ひじきそぼろ丼 牛乳 いも煮汁 ゆかりあえ	鶏肉 牛乳 (削節) 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 酒 みりん 塩	708	29.4	365
22	金	米飯 牛乳 鶏肉の照り焼き チーズ入り豆サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 (削節)	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	米 麦 さとう いんげんまめ	油 ドレッシング	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 塩	706	32.3	360
25	月	米飯 牛乳 さばのピリ辛焼き こんぶあえ 鶏つくねと春雨のスープ	牛乳 さば みそ こんぶ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 大根 えのきたけ たまねぎ	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	714	30.0	402
26	火	米粉パン 牛乳 かぼちゃとさつまいも のコロッケ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 大豆粉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ 大根 たまねぎ	米粉パン パン粉 さつまいも じゃがいも	油	しょうゆ 酢 コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう	718	28.6	447
27	水	米飯 牛乳 ポークチャップ さつまいも汁 味付のり	牛乳 豚肉 (削節) 油あげ 豆腐 みそ のり	牛乳	ピーマン	たまねぎ 白菜	米 麦 さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩 こしょう	725	30.8	360
28	木	米飯 (減量) 牛乳 ちゃんこ鍋 ししゃもフライ ごまあえ	牛乳 (削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐 ししゃも	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 白菜	もち	油	鶏がらスープ みりん しょうゆ しょうゆ	716	29.3	457
29	金	鶏肉と厚あげの甘辛丼 牛乳 はりはり漬 かきたま汁	鶏肉 厚あげ 牛乳 こんぶ (削節) かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 塩	739	29.8	369

※ 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。