

A 令和6年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

実施日	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	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					
	鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ	706	32.4	376
	のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		ほうれん草	大根	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん			
3火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ほきと高野豆腐の香味あげ	ほき 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ	715	29.7	369
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	大根のみそ汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ						
4水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう	707	34.1	379
	白菜とかぶのスープ	ベーコン 豆腐			白菜 かぶ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
5木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	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	801	30.9	402
	肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
6金	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
	牛乳		牛乳								
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢	791	26.7	360
	レバーのケチャップがらめ	鶏レバー				片栗粉 さとう	油	ワイン ケチャップ ソース			
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	さばの塩焼き	さば				米粉		塩			
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ	726	32.4	372
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう	さつまいも					
10火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ	706	32.0	363
	白菜の豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん 小松菜	白菜	米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
11水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	711	27.8	361
	チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
	ベジタブルチップス			れんこん		さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
12木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	関東煮	(削節) がんもどき 厚あげ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ	744	27.0	360
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
	即席漬				白菜 きゅうり		ごま	浅漬けの素			
13金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか みそ		にんじん にら	大根 キムチ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	708	31.1	362
	中華あえ	ハム		チンゲン菜	もやし		ごま油	しょうゆ 酢 塩			
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	チャブチェ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	714	28.2	375
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	パンパンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
17火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ	709	30.4	363
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
	かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
18水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく しょうが		ドレッシング	ケチャップ カレー粉 塩			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	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			
	いちごプリン	豆乳			いちご	さとう					
19木	四日市お茶ごはん			緑茶		米 麦		塩			
	牛乳		牛乳								
	そうめんギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ	706	29.6	360
	まこもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ			みりん しょうゆ			
20金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
	ゆずドレッシングあえ			小松菜	キャベツ	さとう	油	ノンオイルドレッシング しょうゆ	720	23.2	415
	ポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜フイオン 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。