

B 令和6年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		714	28.2	375	
	チャブチエ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ	ごまあぶら				さけ しょうゆ しお こしょう
	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま				す しょうゆ
3火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		707	34.1	379	
	ミートソースのグラタンふう	ぶたにく とりにく		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 パンこ	あぶら マーガリン				コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう
	はくさいとかぶのスープ	ベーコン とうふ			はくさい かぶ						コンソメ とりがらスープ しお こしょう
4水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		715	29.7	369	
	ほきとこうやどうふのこうみあげ	ほき こうやどうふ			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら				さけ しょうゆ
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま				コンソメ
	だいごんのみそしる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	だいごん たまねぎ						
5木	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	791	26.7	360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいごん キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	レバーのケチャップがらめ	とりレバー				かたくりこ さとう	あぶら	ワイン ケチャップ ソース			
6金	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		801	30.9	402	
	ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	もやし はくさい	ちゅうかめん					とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう
	にくだんごのうまに	だいごこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいごん	かたくりこ	あぶら				とりがらスープ さけ みりん しょうゆ
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		726	32.4	372	
	さばのしおやき	さば				こめこ					しお
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう					しょうゆ
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいごん ごぼう	さつまいも					
10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		711	27.8	361	
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼしだいごん キャベツ	うどん	あぶら				さけ みりん しょうゆ しお こしょう
	チキンナゲット	だいごこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら				
	ベジタブルチップス				れんこん	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら				しお
11水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	32.0	363	
	とりにくのパーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら				しょうゆ す ケチャップ
	はくさいのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん こまつな	はくさい	こめこ	あぶら ホワイトルウ				コンソメ しお こしょう
12木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		708	31.1	362	
	キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか みそ		にんじん にら	だいごん キムチ はくさい	かたくりこ もち					とりがらスープ さけ みりん しょうゆ
	ちゅうかあえ	ハム		チンゲンさい	もやし		ごまあぶら				しょうゆ す しお
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		744	27.0	360	
	かんとらに	(けずりぶし) がんもどき あつあげ うずらたまご		にんじん	だいごん	こんにやく さとも さとう					みりん しょうゆ
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ					ソース
	そくせきづけ				はくさい きゅうり		ごま				あさづけのもと
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	32.4	376	
	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら				トウバンジャン みりん さけ しょうゆ
	のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		ほうれんそう	だいごん	さとも かたくりこ					しょうゆ みりん
17火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		730	39.2	381	
	タンドリーチキン	とりにく			にんにく しょうが		ドレッシング				ケチャップ カレーこ しお
	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 とりがらスープ ケチャップ しお こしょう
	いちごプリン	とうにゅう			いちご	さとう					
18水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		709	30.4	363	
	ぶりだいごん	ぶり			しょうが だいごん	さとう					さけ みりん しょうゆ
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ						しお
	かきたまじる	(けずりぶし) とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ					みりん しょうゆ しお
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		720	23.2	415	
	かぼちゃコロケ	だいごこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	ゆずドレッシングあえ			こまつな	キャベツ	さとう	あぶら				ノンオイルドレッシング しょうゆ
	ポトフ	とりにく ベーコン		にんじん	だいごん たまねぎ	じゃがいも					コンソメ やさいブイヨン しお こしょう
20金	よっかいちおちゃごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	29.6	360	
	そうめんギョーザ	ぶたにく とりにく		にら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごまあぶら				しょうゆ とりがらスープ
	まこもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まこもたけ	こんにやく さとう	あぶら				みりん しょうゆ
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいごん しいたけ						みりん しょうゆ

※ 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。