

B 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				
日	曜		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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				714	28.2	375
		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				
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉						
		パンバンジーサラダ	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				
3	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン				707	34.1	379
		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				
		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				
4	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				715	29.7	369
		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				
		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							
5	木	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		791	26.7	360
		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				
		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				
6	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦				801	30.9	402
		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				
		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				
9	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				726	32.4	372
		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				
		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	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				711	27.8	361
		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				
		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					
11	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				706	32.0	363
		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				
		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 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう				
12	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				708	31.1	362
		キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか みそ		にんじん にはら	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				
		中華あえ	ハム		チンゲン菜	もやし		ごま油	しょうゆ 酢 塩				
13	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				744	27.0	360
		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				
		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				
16	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				706	32.4	376
		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				
		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				
17	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン				730	39.2	381
		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						
18	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				709	30.4	363
		ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ				
		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				
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				720	23.2	415
		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				
		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 野菜ブイヨン 塩 こしょう				
20	金	四日市お茶ごはん			緑茶		米 麦		塩		706	29.6	360
		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				
		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				

※ 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。