

A 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	1食分* (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			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	だいこん	さといも かたくりこ		しょうゆ みりん			
3火	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 ころみあげ	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			
	だいこんのみそしる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ						
4水	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 とりがらすープ しお こしょう			
5木	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		とりがらすープ 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	だいちこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらすープ さけ みりん しょうゆ			
6金	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								
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん 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			
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	だいこん ごぼう	さつまいも					
10火	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 バ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			
11水	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 きりぼしだいこん 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	だいちこ 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			
12木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	27.0	360
	かんとくに	(けずりぶし) がんもどき あつあげ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにやく さといも 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			
13金	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 なら	だいこん キムチ はくさい	かたくりこ もち		とりがらすープ 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			
16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					
パンバンジーサラダ	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					
17火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	30.4	363
	ぶりだいこん	ぶり			しょうが だいこん	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			
18水	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 とりがらすープ 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					
19木	よっかいちおちゃごはん			りよくちや		こめ むぎ		しお	706	29.6	360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	そうめんギョーザ	ぶたにく とりにく		なら	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 とりがらすープ			
	まごもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まごもたけ	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	だいこん しいたけ			みりん しょうゆ			
20金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			720	23.2	415
	かほちゃコロッケ	だいちこ ぶたにく		かほちゃ 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	だいこん 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			

※ 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。