

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	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				
		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	706 32.4 376	
		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				
		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	715 29.7 369	
		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				
		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	707 34.1 379	
		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				
		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	801 30.9 402	
		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		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							791 26.7 360	
		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				
		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	726 32.4 372	
		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				
		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	706 32.0 363	
		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				
		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	711 27.8 361	
		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				
		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	744 27.0 360	
		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				
		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	708 31.1 362	
		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				
		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	714 28.2 375	
		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		
17火		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
		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	709 30.4 363	
		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				
		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	730 39.2 381	
		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		
		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	706 29.6 360	
		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				
		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		720 23.2 415	
		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。