

B 令和7年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 振り返りメニュー

実施日	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	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					
3月	水	三重豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	809	37.4	371	
		牛乳		牛乳									
		豆腐の田楽みそ	豆腐 みそ					さとう 片栗粉	ごま				みりん
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 ちくわ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜		さとう					みりん しょうゆ
4月	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			752	33.5	559	
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢				
		粉ふきいも			パセリ			じゃがいも					塩
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
5月	水	あなごちらし丼	あなご 油あげ		にんじん	たけのこ まいたけ しょうが	米 麦 さとう こんにゃく	ごま	酢 酒 みりん しょうゆ	766	27.2	370	
		牛乳		牛乳									
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油					
		具だくさんすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		小松菜	大根 白菜	玄米団子		みりん しょうゆ 塩				
7月	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	25.7	440	
		骨こつかきあげ	魚すり身 かんぱち	ひじき		たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩				
		即席漬				白菜			浅漬けの素				
		豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 れんこん							
10月	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	30.4	366	
		ぶりの照り焼き	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	白菜			塩				
		のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	れんこん	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩				
11月	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			836	37.4	387	
		豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	大根 キャベツ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
		手作りかぼちゃ蒸しパン			かぼちゃ		米粉 さとう	油					
12月	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			768	24.9	371	
		枝豆コロッケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油					
		ごまあえ			ほうれん草	キャベツ 大豆もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
		みそ煮込みおでん	(削節) 厚あげ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん				
13月	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			735	28.6	419	
		ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油					
		ナムル			にんじん チンゲン菜	キャベツ		ドレッシング					
		キムチチゲ	豚肉 鶏肉 焼豆腐 みそ		にら	たまねぎ 白菜 キムチ もやし 白ねぎ	片栗粉		鶏がらスープ 酒 みりん 塩				
14月	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			788	26.8	378	
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩				
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
		さつまいもの中華あえ					さつまいも	ドレッシング ごま油	鶏がらスープ しょうゆ				
17月	水	かみかみ鶏そぼろ丼	鶏肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	723	30.5	391	
		牛乳		牛乳									
		おほかあえ	かつお節		小松菜	白菜		さとう	しょうゆ				
		切干大根のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	切干大根		里いも					
18月	火	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	31.4	414	
		トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	さとう スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ こしょう 塩				
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	さとう						
19月	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	36.5	363	
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 鶏がらスープ しょうゆ				
		中華風たまごスープ	ベーコン 卵 高野豆腐		チンゲン菜	大根	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩				
		いちごゼリー				いちご	さとう						
21月	金	チキンカレーライス	鶏肉		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 こしょう ソース 塩	798	29.7	366	
		牛乳		牛乳									
		焼きソーセージ	ソーセージ										
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				

※ 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。