

A 令和7年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 春いっぱいメニュー

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日あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	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	884	28.7	393	
		牛乳		牛乳									
		チキンナゲット	大豆粉 おから 鶏肉					米粉	油				
		切干大根のサラダ	ハム		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢				
		チョコクレープ	豆乳 大豆粉				さとう 米粉		ココア				
11	金	ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	758	28.4	369	
		牛乳		牛乳									
		春野菜のみそ汁	(削節) 豆腐 みそ			たまねぎ キャベツ	じゃがいも						
		かぼちゃフライ			かぼちゃ		米粉 片栗粉	油	塩				
14	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			797	24.8	387	
		ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油					
		千草あえ	かまぼこ		ほうれん草	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ				
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 里いも さとう	油	みりん しょうゆ				
15	火	たけのこごはん	鶏肉 油あげ			たけのこ	米 麦		しょうゆ	743	34.7	361	
		牛乳		牛乳									
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			塩				
		いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ 白菜			みりん しょうゆ				
16	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			725	32.2	501	
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油					
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		春野菜のスープ	ベーコン		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩				
17	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	28.7	405	
		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 片栗粉	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						
		キムチスープ	いか		にら	キムチ もやし 白菜	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
18	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			710	27.0	388	
		たらと里いもの あげがらめ	たら				里いも 米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ		油	しょうゆ				
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		ごま油	しょうゆ みりん				
21	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			719	34.2	364	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		海そうサラダ	ハム	海そう		コーン 大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
		新たまねぎのみそ汁	(削節) 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ	さつまいも						
22	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			786	27.4	510	
		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				
		ベイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう				
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト ブロッコリー	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
23	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			791	34.5	399	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ 塩				
		マカロニサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩 こしょう				
24	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			720	35.8	360	
		かつおの香味あげ	かつお			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		豚もやし炒め	豚肉			キャベツ もやし		ごま油 ごま	鶏がらスープ 塩 こしょう				
かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	しいたけ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩						
25	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			781	30.5	404	
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
		春雨サラダ	ツナ			キャベツ	春雨 さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
28	月	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			725	24.0	401	
		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 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		きびなごフライ		きびなご			米粉 片栗粉 じゃがいも	油					
		さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩				
30	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			783	37.2	396	
		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	片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ				
		クリームチャウダー	ソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩				
		いちごジャム					いちごジャム						

※ 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。