

A 令和7年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> はるいっぱいメニュー

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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	木	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	あぶら	ワイン コンソメ ソース	884	28.7	393	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				じゃがいも	カレールー				しお こしょう
		チキンナゲット	だいちこ おから とりにく					こめこ	あぶら				
		きりぼしだいごんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいごん	キャベツ	さとう	あぶら				しょうゆ す
		チョコクレープ	とうにゅう だいちこ					さとう こめこ					ココア
11	金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	758	28.4	369	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		はるやさいのみそしる	(けずりぶし) とうふ 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			こめこ かたくりこ	あぶら				しお
14	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			797	24.8	387	
		ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
		ちくさあえ	かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう						しょうゆ
		ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	ごんにやく	あぶら					みりん しょうゆ
15	火	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	743	34.7	361	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		とりにくのからあげ	とりにく			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				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし							しお
		いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん あおねぎ	だいごん たまねぎ はくさい							みりん しょうゆ
16	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			725	32.2	501	
		メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら					
		ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
		はるやさいのスープ	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 やさいパイヨン こしょう しお				
17	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	28.7	405	
		チャブチェ	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 かたくりこ	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						
		キムチスープ	いか		にら	キムチ もやし はくさい	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
18	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			710	27.0	388	
		たらとさといもの あげがらめ	たら				さといも こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ		あぶら	しょうゆ				
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいごん ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ みりん				
21	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			719	34.2	364	
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン だいごん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
		しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも						
22	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			786	27.4	510	
		ハンバーグオニオンソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す				
		バイクドポテト					じゃがいも		しお 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	だいごん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
23	水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			791	34.5	399	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいち		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	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 しお				
		マカロニサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう				
24	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			720	35.8	360	
		かつおのこうみあげ	かつお			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				
		ぶたもやしのため	ぶたにく			キャベツ もやし		ごまあぶら ごま	とりがらスープ しお こしょう				
		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	しいたけ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお				
25	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			781	30.5	404	
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ 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 しろねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		はるさめサラダ	ツナ			キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
28	月	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			725	24.0	401	
		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 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				
		きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら					
		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	す こしょう しお				
30	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			783	37.2	396	
		とりにくの パ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	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ				
		クリームチャウダー	ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルー	コンソメ こしょう しお				
		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。