

B 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	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	I*H* (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	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	842	29.0	373	
		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				
		チョコクレープ	とうにゅう だいずこ				さとう こめこ		ココア				
11	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	800	28.1	389	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		チキンナゲット	だいずこ おから とりにく				こめこ	あぶら					
		きりぼしだいこんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
14	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 だいこん 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						
15	火	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	だいずこ 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 やさいブイヨン こしょう しお				
16	水	たけのごぼはん	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	だいこん たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ				
17	木	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	だいこん ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ みりん				
18	金	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				
21	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	
		ポテトコロケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
		ちぐさあえ	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	こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
22	火	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 だいず		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				
23	水	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	だいずこ 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				
		ペイクドポテト					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	だいこん 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				
24	木	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				
25	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			720	35.8	360	
		かつおのごみあげ	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				
		ぶたもやしいため	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				
28	月	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	749	31.4	371	
		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 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 ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお				
30	水	おおかふりかけ	かつおぶし	のり						725	24.0	401	
		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						
		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						

※ 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。