

B 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	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人1日 (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	842	29.0	373
	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			
	チョコクレープ	豆乳 大豆粉				さとう 米粉		ココア			
11 金	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	800	28.1	389
	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			
14 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					
15 火	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			
16 水	たけのごぼはん	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			
17 木	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			
18 金	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			
21 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			
22 火	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			
23 水	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			
24 木	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			
25 金	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			
28 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			749	31.4	371
	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			
	おかかぶりかけ	かつお節	のり								
30 水	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			

※ 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。