

A 令和8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	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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
9	木	三重豚の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 こしょう ソース 塩	787	25.1	369
		牛乳			牛乳							
		ブロッコリーと厚あげのサラダ	厚あげ 鶏肉		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		お祝いゼリー	豆乳			いちご	さとう					
10	金	三重豚の豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	745	28.5	366
		牛乳			牛乳							
		地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 白ねぎ						
		さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
13	月	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			749	31.8	363
		たらの香味あげ	たら			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
14	火	米飯 (減量) 牛乳			牛乳		米 麦			701	23.2	362
		五目うどん	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん	白菜 白ねぎ	うどん		みりん しょうゆ 塩			
		ちくわの天ぷら	ちくわ				片栗粉 米粉	油				
		千草あえ			小松菜	キャベツ コーン		ドレッシング ごま	しょうゆ 酢			
15	水	米粉パン 牛乳			牛乳		米粉パン			730	33.8	550
		ハンバーグハヤシソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ 塩			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
16	木	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			765	29.1	387
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		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			小松菜	キャベツ	春雨 さとう	ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
17	金	たけのごぼはん	鶏肉 油あげ			たけのご	米 麦		しょうゆ	746	33.5	365
		牛乳			牛乳							
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	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			
		すまし汁	(削節) 厚あげ		にんじん 小松菜	大根			塩 みりん しょうゆ			
20	月	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			707	30.3	363
		さばの塩焼き	さば						塩			
		こんにゃくのきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		こんにゃく さとう	油 ごま	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		新たまねぎのみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも					
21	火	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			737	25.9	382
		肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ			
		ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	もやし 白菜	ビーフン 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
22	水	黒糖パン 牛乳			牛乳		黒糖パン			795	38.5	387
		照り焼きチキン	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		マカロニサラダ	ツナ			キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		ミルクチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
23	木	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			771	34.0	386
		かつおと高野豆腐のあげがらめ	かつお 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ミニトマト			ミニトマト							
		春野菜のうま煮	鶏肉		にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
24	金	肉みそビビンバ	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 切干大根	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ 塩	708	27.8	377
		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				
		若竹スープ	豆腐	わかめ	青ねぎ	たまねぎ たけのご		ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
27	月	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			706	32.6	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 豆腐 卵		小松菜	大根	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
28	火	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			715	29.0	374
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ こしょう 塩 ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		チーズ入りツナサラダ	ツナ	チーズ	小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		ゆかりふりかけ			しそ				塩			
30	木	米飯 牛乳			牛乳		米 麦			708	24.7	400
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油	ソース			
		ピリ辛あえ				きゅうり キャベツ		ごま油	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根	こんにゃく 里いも	ごま油	しょうゆ みりん 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。