

B 令和8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	1食分* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9 木	みえぶたのぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	729	28.5	395
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん しろねぎ	さつまいも					
	おいわいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう					
10 金	みえぶたの 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 こしょう ソース しお	794	28.0	359
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	ブロッコリーサラダ	とりにく		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
13 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	30.3	363
	さばのしおやき	さば						しお			
	こんにやくのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	あぶら ごま	とりがらスープ みりん しょうゆ			
	しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも					
14 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			730	33.8	550
	ハンバーグハヤシソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお			
	ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ しお			
	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 とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
15 水	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			701	23.2	362
	ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん	はくさい しろねぎ	うどん		みりん しょうゆ しお			
	ちくわのてんぷら	ちくわ				かたくりこ こめこ	あぶら				
	ちくさあえ			こまつな	キャベツ コーン		ドレッシング ごま	しょうゆ す			
16 木	たけのごごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	746	33.5	365
	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	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			
すましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん こまつな	だいこん			しお みりん しょうゆ				
17 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			765	29.1	387
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		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			こまつな	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
20 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	31.8	363
	たらのこうみあげ	たら			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			
	のりあえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
	とりじゃが	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
21 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			795	38.5	387
	てりやきチキン	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ 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	す しお こしょう			
	ミルクチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	たまねぎ コーン	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
22 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	25.9	382
	にくだんごのすぶたふう	だいちこ とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ			
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	もやし はくさい	ビーフ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
23 木	にくみそビビンバ	ぶたにく とりにく みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ しお	708	27.8	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるまき	だいちこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
	わかたけスープ	とうふ	わかめ	あおねぎ	たまねぎ たけのこ		ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
24 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			771	34.0	386
	かつおとこうやどうふの あげがらめ	かつお こうやどうふ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ミニトマト			ミニトマト							
	はるやさいのうまに	とりにく		にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
27 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			700	24.2	372
	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ピリからあえ				きゅうり キャベツ		ごまあぶら	す しょうゆ しお トウバンジャン			
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん	こんにやく さといも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
28 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			754	35.1	404
	ポークビーンズ	ぶたにく だいちこ こうやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ こしょう ワイン しお トマトソース ソース ケチャップ			
	チーズいりツナサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	みかんジャム					みかんジャム					
30 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	32.6	363
	ホイコーロウ	ぶたにく 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	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ とりがらスープ しょうゆ			
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン とうふ たまご		こまつな	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ 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。