

B 令和8年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>骨こつメニュー

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	17種* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			799	28.2	599	
		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	油	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ 塩				
		春野菜のスープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ			コンソメ 野菜フイヨン こしょう 塩				
		かしわもち					米粉 さとう 小豆						
7	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	29.5	366	
		さわらの香味あげ	さわら			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		ブロッコリーサラダ	鶏肉		ブロッコリー	大根	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ				
		新たまねぎのみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ							
8	金	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ 塩	761	27.2	362	
		牛乳		牛乳									
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油					
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	コーン 大根	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング				
11	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	24.6	385	
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう 片栗粉		鶏がらスープ みりん しょうゆ 酢				
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	油	みりん しょうゆ				
		すまし汁	(削節) 厚あげ		にんじん	大根 白菜			みりん しょうゆ 塩				
12	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	29.6	391	
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油	ソース				
		ポテトサラダ				コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	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				
13	水	ツナ丼	ツナ		にんじん 大根葉	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	719	33.6	360	
		牛乳		牛乳									
		骨こつサラダ	鶏肉	ひじき チーズ		キャベツ もやし	さとう	油	しょうゆ 酢				
		たまごスープ	ベーコン 高野豆腐 卵		小松菜	白菜	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩				
14	木	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	700	27.2	370	
		牛乳		牛乳									
		ごまあえ	ちくわ		チンゲン菜	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ				
		もずくスープ	かまぼこ	もずく		大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 塩				
15	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			749	28.5	376	
		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				
		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					
		ナムル				大豆もやし キャベツ		ドレッシング					
18	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	34.4	362	
		鶏肉の照り焼き のりあえ	鶏肉		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油				しょうゆ 酒 みりん
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
		黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン					
19	火	マカロニのグラタン風	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油 ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう 塩	744	30.9	384	
		海そうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		鶏肉の茶らあげ ゆかりあえ	鶏肉		緑茶	しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ 塩				
20	水	地物いっぱい豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜	里いも			740	34.5	363	
		米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦					
		カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレールウ	みりん しょうゆ				
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油					
21	木	切干大根のサラダ	ツナ			切干大根 キャベツ	さとう		しょうゆ 酢	702	24.4	381	
		骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン				
		牛乳		牛乳									
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
22	金	中華スープ	いか 魚すり身			たまねぎ もやし 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	711	29.1	374	
		骨こつそぼろ丼	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ				
		牛乳		牛乳									
		バイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう				
25	月	若竹汁	(削節) 豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩	718	27.5	748	
		小型ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン					
		スパゲッティミートソース	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲッティ	油	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ こしょう 塩				
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩				
26	火	ミニはっこう乳		はっこう乳						703	30.8	366	
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ				
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜	片栗粉 ビーフン		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
27	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	28.8	361	
		冷ややっこ みそだれ	豆腐 みそ				さとう		みりん				
		おかかこんにゃく	かつお節				こんにゃく さとう	ごま油 ごま	みりん しょうゆ				
		春野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ				
28	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			713	26.4	363	
		たらと高野豆腐のあげがらめ 即席漬	たら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		さつま汁	(削節) みそ		にんじん	キャベツ 大根			浅漬けの素				
		米飯 牛乳		牛乳		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも					
29	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			713	26.4	363	
		たらと高野豆腐のあげがらめ 即席漬	たら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		さつま汁	(削節) みそ		にんじん	キャベツ 大根			浅漬けの素				
		米飯 牛乳		牛乳		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも					

※ 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。