

A 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			747	24.9	445
		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	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
		すまし汁	(削節) 豆腐		にんじん	大根 白菜			みりん しょうゆ 塩			
		かしわもち					米粉 さとう 小豆					
7	木	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう	761	27.2	362
		牛乳		牛乳			じゃがいも 米粉		ソース ケチャップ 塩			
		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			
8	金	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						
11	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			739	27.5	531
		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	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			
		春野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	大根 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			
12	火	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			
13	水	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			
14	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			749	28.5	376
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ デンメンジャン 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				
15	金	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			
18	月	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	711	29.1	374
		牛乳		牛乳								
		ペイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう			
		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			
19	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	34.5	363
		鶏肉の茶らあげ	鶏肉		緑茶	しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ			塩			
		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					
20	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			744	30.9	384
		マカロニのグラタン風	鶏肉		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			
		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			
21	木	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	764	32.2	433
		牛乳		牛乳								
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		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			
22	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			702	24.4	381
		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				
		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			
25	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	34.4	362
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ			
		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			
26	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.8	366
		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	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			718	27.5	748
		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			
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
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	たら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			にんじん	キャベツ 大根			浅漬けの素			
		さつま汁	(削節) みそ		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			700	28.8	361
		冷やっこ 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			

※ 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。