

A 令和5年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>秋いっぱいメニュー

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			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				
2	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		ハンバーグのおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
3	火	かぼちゃのみそ汁	(削節) 油あげ みそ		にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ						
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ 酢 オイスターソース みりん ケチャップ			
4	水	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		えのきたけ 白菜 もやし			コンソメ 鶏がらスープ こしょう			
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏肉			たまねぎ にんにく	さとう		ケチャップ ソース しょうゆ			
5	木	粉ふきいも					じゃがいも		塩			
		肉団子スープ	大豆粉 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
		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	油 ハヤシルウ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう			
6	金	牛乳 ミニはっこう乳		牛乳 はっこう乳								
		切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
10	火	さわらの西京焼き	さわら みそ				さとう		しょうゆ 酒 みりん			
		すりごま炒め			小松菜	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 しいたけ	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
11	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		はりはり漬		こんぶ		切干大根 キャベツ	さとう		しょうゆ 酢			
12	木	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		小型ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳				ミルクパン ブルーベリージャム				
		イタリアンスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう	油	ワイン トマトソース ケチャップ ソース 塩 こしょう			
13	金	チキンナゲット	大豆粉 おから 鶏肉					小麦粉 パン粉	油			
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
16	月	いかのレモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ			
		チーズ入りさつまいもサラダ		チーズ		枝豆	さつまいも	ドレッシング				
		野菜スープ	ハム		にんじん 小松菜	大豆もやし 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
17	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		豚キムチ	豚肉 みそ		チンゲン菜	しょうが たまねぎ キムチ 白菜	片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		米粉麺スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米粉麺		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
18	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		お好みつくね	豚肉 鶏肉 かつお節			キャベツ	片栗粉		ソース			
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ 酢			
19	木	鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		三重あじの三色丼 牛乳	卵 あじ	牛乳	小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	塩 酒 みりん しょうゆ			
		即席漬	(削節) 豚肉		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ もやし	里いも		浅漬けの素			
20	金	地物たっぷり豚汁	油あげ みそ									
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
23	月	カレーキャベツ				キャベツ			コンソメ カレー粉			
		コーンスープ	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		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
24	火	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう			
		シュウマイ	大豆粉 すり身 豚肉 豆腐			コーン たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		春雨サラダ	鶏肉		小松菜	大豆もやし	春雨	ごま油	しょうゆ 酢 トウバンジャン 塩			
25	水	豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	さやいんげん	たまねぎ まこもたけ エリンギ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		おかかあえ	ちくわ かつお節			キャベツ もやし	さとう		しょうゆ			
		けんちん汁	(削節) 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	里いも		しょうゆ みりん 塩			
26	木	鶏そぼろ丼 牛乳	鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		のりあえ	のり		小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		豆腐団子のすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐 すり身		青ねぎ	大根 しいたけ たまねぎ 白菜			みりん しょうゆ			
27	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			
		牛乳 チーズ		牛乳 チーズ								
		枝豆コロッケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
28	火	コールスローサラダ				コーン キャベツ		ドレッシング				
		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
		ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ 塩 こしょう			
29	水	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ			ノンオイルドレッシング			
		豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ コーン しめじ	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
30	月	鮭のチーズ焼き	さけ	チーズ	パセリ			ドレッシング	こしょう			
		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	ソーセージ 大豆		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 ケチャップ 塩 こしょう			
31	火	米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん ほうれん草	大根 しめじ 白菜	玄米団子		鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		きびなごフライ		きびなご			米粉 片栗粉 じゃがいも	油				
30	月	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ						
		栗のタルト	豆乳				米粉 さつまいも さとう 栗	油				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
31	火	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 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ			
		焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		ナムル	チンゲン菜		大豆もやし		ドレッシング					
31	火	ツナ丼 牛乳	ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ			
		かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ	しょうが	さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	大根 えのきたけ 白菜						

※ 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。

A 令和5年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2月		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				751	29.6	630
		ハンバーグのおろしソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ					
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ					
		かぼちゃのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ			にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ							
3火		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				740	24.9	356
		すぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ す オイスターソース みりん ケチャップ					
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		えのきたけ はくさい もやし			コンソメ とりがらスープ こしょう					
4水		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン				702	40.9	380
		とりにくのパーベキューソースやき	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう		ケチャップ ソース しょうゆ					
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお					
		にくだんごスープ	だいずこ とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ しお こしょう					
5木		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう		786	26.4	411	
		ぎゅうにゅう ミニほつこうにゅう		ぎゅうにゅう ほつこうにゅう										
6金		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				729	31.9	362
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		しょうゆ さけ みりん					
		すりごまいため			こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ					
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しいたけ	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ					
10火		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				741	32.6	418
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ					
		はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいこん キャベツ	さとう		しょうゆ す					
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	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					
11水		こがたミルクパン		ぎゅうにゅう				ミルクパン ブルーベリージャム				723	30.5	361
		ブルーベリージャム ぎゅうにゅう												
		イタリアンスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう	あぶら	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう					
		チキンナゲット	だいずこ おから とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら						
12木		ツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング		793	31.3	359	
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
		いかのレモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ					
		チーズいりさつまいもサラダ		チーズ		えだまめ	さつまいも	ドレッシング						
13金		やさいスープ	ハム		にんじん こまつな	だいずもやし はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう		700	31.7	351	
		べいはん ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しそ		こめ むぎ						
		ぶたキムチ	ぶたにく みそ		チンゲンさい	しょうが たまねぎ キムチ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ					
		こめこめんスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめこめん		コンソメ とりがらスープ しお こしょう					
16月		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				771	28.8	370
		おこのみつくね	ぶたにく とりにく かつおぶし			キャベツ	かたくりこ		ソース					
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう コーン	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ す					
		とりにくとやさいのうまに	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ しめじ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ					
17火		みえあじのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう	たまご あじ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	しお さけ みりん しょうゆ		705	34.0	369	
		そくせきづけ	(けずりぶし) ぶたにく			キャベツ きゅうり			あさづけのもと					
		口ものたっぶりぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん しめじ もやし	さといも							
18水		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン				706	31.2	362
		しるみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら						
		カレーキャベツ				キャベツ			コンソメ カレーこ					
		コーンスープ	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		コンソメ とりがらスープ しお こしょう					
19木		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				805	35.3	454
		はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース みりん こしょう					
		シュウマイ	だいずこ すりみ ぶたにく とうふ			コーン たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ							
		はるさめサラダ	とりにく		こまつな	だいずもやし	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ す トウバンジャン しお					
20金		ぶたどん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ まこもたけ エリンギ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		730	33.5	361	
		おかかあえ	ちくわ かつおぶし			キャベツ もやし	さとう		しょうゆ					
		けんちんじる	(けずりぶし) とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう はくさい	さといも		しょうゆ みりん しお					
23月		とりそぼろどんぶり ぎゅうにゅう	とりにく こうやどらぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		730	31.0	396	
		のりあえ		のり		キャベツ	さとう		しょうゆ					
		とうふだんごのすましじる	(けずりぶし) とうふ あぶらあげ すりみ		あおねぎ	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ					
24火		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 ソース しお こしょう		890	28.0	450	
		ぎゅうにゅう チーズ		ぎゅうにゅう チーズ										
		えだまめコロッケ	だいずこ			えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら						
		コールスローサラダ				コーン キャベツ		ドレッシング						
25水		こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン				760	42.8	365
		ハニーマスタードチキン	とりにく						マスタード しょうゆ しお こしょう					
		ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ			ノンオイルドレッシング					
		とうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ コーン しめじ	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					
26木		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				776	34.4	355
		さけのチーズやき	さけ	チーズ	パセリ			ドレッシング	こしょう					
		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	す こしょう しお					
		ミネストローネ	ソーセージ だいず		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう					
27金		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				748	27.8	488
		ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ はくさい	げんまいだんご		とりがらスープ みりん しょうゆ					
		きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら						
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ								
30月		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				761	30.3	511
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ とりがらスープ					
		やきぎヨーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ							
		ナムル			チンゲンさい	だいずもやし		ドレッシング						
31火		ツナどんぶり ぎゅうにゅう	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ		807	32.7	385	
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく		かぼちゃ	しょうが	さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ					
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		あおねぎ	だいこん えのきたけ はくさい								

※ 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。