実施日	曜日	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				
2	月	米飯 牛乳 ハンバーグのおろしソース ゆでブロッコリー かぼちゃのみそ汁	大豆粉 豚肉 鶏肉 (削節) 油あげ みそ	牛乳	たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉	米 麦	みりん しょうゆ コンソメ	751	29.6	630	
3	火	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き 粉ふきいも 肉団子スープ	鶏肉 大豆粉 鶏肉	牛乳	たまねぎ にんにく パセリ にんじん 小松菜	さとう じゃがいも たまねぎ キャベツ	米粉パン さとう 塩 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	702	40.9	380		
4	水	米飯 牛乳 酢豚 豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ 白菜 もやし	米 麦 片栗粉 さとう 油 コンソメ 鶏がらスープ こしょう	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	740	24.9	356	
5	木	米飯 牛乳 さわらの西京焼き すりごま炒め 大根と里いものそぼろ煮	さわら みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが 大根 しいたけ	米 麦 さとう さとう 里いも さとう 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	729	31.9	362	
6	金	ハヤシライス 牛乳 ミニはっこう乳 切干大根のサラダ	豚肉 牛乳 はっこう乳 ツナ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ 切干大根 キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 さとう 油	油 ハヤシルウ ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	786	26.4	411	
10	火	小型ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 イタリアンスパゲッティ チキンナゲット ツナサラダ	ベーコン ソーセージ 大豆粉 おから 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	ミルクパン ブルーベリージャム スパゲッティ さとう 小麦粉 パン粉 ごま	油 油 ノンオイルドレッシング	ワイン トマトソース ケチャップ ソース 塩 こしょう	723	30.5	361
11	水	米飯 牛乳 いわしのしょうが煮 はりはり漬 肉じゃが	いわし こんぶ 豚肉	牛乳	しょうが 切干大根 キャベツ にんじん	さとう さとう たまねぎ グリンピース	米 麦 さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢 酒 みりん しょうゆ	741	32.6	418	
12	木	米飯 ゆかりふりかけ 牛乳 豚キムチ 米粉麺スープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	しそ チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キムチ 白菜 たまねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉 米粉麺	ごま油 酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	700	31.7	351	
13	金	米飯 牛乳 いかのレモン風味あげ チーズ入りさつまいもサラダ 野菜スープ	いか チーズ ハム	牛乳	レモン 枝豆 にんじん 小松菜	たまねぎ 大豆もやし 白菜	米 麦 片栗粉 さとう 油 さつまいも コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	酒 しょうゆ コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	793	31.3	359	
16	月	米飯 牛乳 お好みつくね ごぼうサラダ 鶏肉と野菜のうま煮	豚肉 鶏肉 かつお節 ハム 鶏肉 厚あげ	牛乳	キャベツ ごぼう コーン にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが たまねぎ しめじ 白菜	米 麦 片栗粉 片栗粉 油	ソース しょうゆ 酢 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	771	28.8	370	
17	火	米粉パン 牛乳 白身魚フライ カレーキャベツ コーンスープ	ほき ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 たまねぎ コーン	キャベツ キャベツ じゃがいも	米粉パン 小麦粉 パン粉 油 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	706	31.2	362	
18	水	三重あじの三色丼 牛乳 即席漬 地物たっぷり豚汁	卵 あじ (削節) 豚肉 油あげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 大根 しめじ もやし	米 麦 さとう 油 里いも	塩 酒 みりん しょうゆ 浅漬けの素	705	34.0	369	
19	木	豚丼 牛乳 おかかあえ けんちん汁	豚肉 ちくわ かつお節 (削節) 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	たまねぎ まこもたけ エリンギ キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜	米 麦 さとう 油 さとう 里いも	酒 みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん 塩	730	33.5	361	
20	金	米飯 牛乳 八宝菜 シュウマイ 春雨サラダ	豚肉 いか うずら卵 大豆粉 すり身 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ 白菜 コーン たまねぎ 大豆もやし	米 麦 片栗粉 小麦粉 パン粉 片栗粉 春雨	油 油 ごま油 しょうゆ 酢 トウバンジャン 塩	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう	805	35.3	454
23	月	鶏そぼろ丼 牛乳 のりあえ 豆腐団子のすまし汁	鶏肉 高野豆腐 のり (削節) 油あげ 豆腐 すり身	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 青ねぎ	しょうが キャベツ 大根 しいたけ たまねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 さとう みりん しょうゆ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	730	31.0	396	
24	火	黒糖パン 牛乳 ハニーマスタードチキン ブロッコリーのサラダ 豆乳チャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳	牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん	たまねぎ まこもたけ エリンギ キャベツ もやし たまねぎ コーン しめじ	米 麦 さとう 油 はちみつ ノンオイルドレッシング じゃがいも 米粉 油	ホホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	760	42.8	365	
25	水	ポークカレーライス 牛乳 チーズ 枝豆コロッケ コールスローサラダ	豚肉 牛乳 チーズ 大豆粉	牛乳	にんじん 枝豆 コーン キャベツ	たまねぎ たまねぎ じゃがいも さとう	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 ドレッシング	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	890	28.0	450	
26	木	米飯(減量) 牛乳 ちゃんこ鍋 きびなごフライ こんぶあえ 栗のタルト	(削節) 鶏肉 油あげ きびなご こんぶ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 大根 しめじ 白菜 キャベツ	たまねぎ 米粉 片栗粉 じゃがいも 米粉 さつまいも さとう 栗	米 麦 玄米団子 油	鶏がらスープ みりん しょうゆ	748	27.8	488	
27	金	米飯 牛乳 鮭のチーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネ	さけ 豆腐 ソーセージ 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト 小松菜	コーン きゅうり 大根 たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ドレッシング ドレッシング コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう	こしょう 酢 こしょう 塩	776	34.4	355
30	月	米飯 牛乳 マーボー豆腐 焼きギョーザ ナムル	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ にら チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ 大豆もやし	米 麦 片栗粉 小麦粉 ドレッシング	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ	761	30.3	511	
31	火	小型米粉パン 牛乳 きなこあげパン ポトフ ブロッコリーサラダ	きなこ 大豆粉 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	大根 たまねぎ コーン キャベツ	米粉パン 豆腐パン ぶどう糖 油 じゃがいも	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう ノンオイルドレッシング	704	31.5	395	

※ 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。

B 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群*	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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	751	29.6	630
3火	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						
	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン					
	とりにくのバ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	702	40.9	380
4水	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 とりがらすूप す	740	24.9	356
	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 とりがらすूप こしょう			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
5木	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	729	31.9	362
	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			
6金	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 ミニはっこうにゅう		ぎゅうにゅう はっこうにゅう								
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
10火	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					
	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	723	30.5	361
11水	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				
	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			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
12木	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	741	32.6	418
	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			
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ふたキムチ	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 とりがらすूप みりん しょうゆ	700	31.7	351
	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 とりがらすूप 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					
	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	793	31.3	359
	チーズいりきつまいもサラダ		チーズ		えだまめ	さつまいも	ドレッシング				
17火	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 とりがらすूप しお こしょう			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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	771	28.8	370
18水	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	とりがらすूप さけ みりん しょうゆ			
	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン					
19木	しろみぎかなフライ	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	706	31.2	362
	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 とりがらすूप しお こしょう			
20金	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			
	そくせきづけ				キャベツ きゅうり			あさづけのもと	705	34.0	369
	口のたっぷりぶたじる	(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					
21月	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			
22火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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	805	35.3	454
	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					
23水	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			
	とりそぼろどんぶり ぎゅうにゅう	とりにく こうやどうふ	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	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ			
24火	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			
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう	760	42.8	365
25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			
	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			
	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
26木	ぎゅうにゅう チーズ		ぎゅうにゅう チーズ								
	えだまめコロケ	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			
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					
	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		とりがらすूप みりん しょうゆ	748	27.8	488
	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				
28火	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ						
	くりのタルト	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう くり	あぶら				
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
29水	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	776	34.4	355
	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 とりがらすूप ケチャップ しお こしょう			
30木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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 とりがらすूप	761	30.3	511
	やきギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
31火	ナムル			チンゲンさい	だいずもやし			ドレッシング			
	こがたこめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン					
	きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら				
31火	ポトフ	だいずこ とりにく ベーコン		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらすूप しお こしょう	704	31.5	395
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ			ノンオイルドレッシング			

※ 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。