

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				
1 水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			704	31.5	395
	きなこあげパン	きなこ				豆腐パン ぶどう糖	油				
	ポトフ	大豆粉 鶏肉 ベーコン		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
	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			
2 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			790	26.9	498
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	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			
	野菜のうま煮	鶏肉		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
6 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	31.3	360
	鮭のオープン焼き	さけ					ドレッシング	塩 こしょう			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ						
	根菜のコロコロみそ汁	(削節) 豚肉 厚あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 れんこん	里いも					
7 火	ひじきそぼろ丼 牛乳	豚肉	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	789	30.1	370
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 油あげ		小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
	高野豆腐と里いものあげがらめ	高野豆腐				里いも 片栗粉 米粉 さとう	油	みりん しょうゆ			
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
8 水	大豆のチリソース煮	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ	736	34.9	371
	海そうサラダ	鶏肉	海そう		キャベツ 大根			ノンオイルドレッシング			
	りんご				りんご						
	ピビンバ 牛乳	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油 ごま	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン			
9 木	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう	787	33.4	465
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
10 金	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	702	28.4	360
	はりはり漬		こんぶ		切干大根 きゅうり	さとう		しょうゆ 酢			
	ガパオライス 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩			
	ビーフンスープ	大豆粉 鶏肉		小松菜	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	ビーフン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
13 月	マカロニソテー	ツナ		ほうれん草		マカロニ	ドレッシング	塩 こしょう	781	34.1	363
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	三重豚のとんてき 即席漬	豚肉			にんにく しょうが 白菜	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース 浅漬けの素			
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根	こんにやく 里いも					
14 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			778	41.1	384
	照り焼きチキン	鶏肉			しょうが	さとう		みりん しょうゆ ケチャップ			
	コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ			ノンオイルドレッシング			
	クリームシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉	油	ホワइटルウ コンソメ 塩 こしょう			
16 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			753	28.2	366
	厚あげの中華煮	鶏肉 厚あげ		にんじん	しょうが たまねぎ しめじ 白菜	さとう		酒 オイスターソース みりん しょうゆ			
	シュウマイ	大豆粉 すり身 いか			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉	油				
	ナムル			チンゲン菜	大豆もやし		ドレッシング				
17 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			728	23.8	367
	みそ煮込みおでん	(削節) 厚あげ うずら卵 みそ		にんじん	大根	こんにやく 里いも さとう		みりん			
	ちくわの緑茶天ぷら	ちくわ		緑茶		片栗粉 米粉	油				
	のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ			
20 月	大豆入りキーマカレーライス 牛乳	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	米 麦	油	カレー粉	773	26.9	471
	コールスローサラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ		ドレッシング	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
	チーズ		チーズ								
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
21 火	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン	747	33.1	366
	大根の中華あえ		わかめ	にんじん	大根	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩			
	卵スープ	豆腐 卵		チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう			
	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
22 水	和風スパゲッティ	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう	714	34.1	371
	肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ 酢			
	ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ		ドレッシング	しょうゆ 酢			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
24 金	さばの塩焼き	さば						塩	744	32.3	395
	ひじき豆	(削節) 大豆 油あげ	ひじき	にんじん		さとう	油	ごま みりん しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	さつまいも					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
27 月	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	チーズ				ドレッシング	塩 こしょう	700	34.2	378
	ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー							
	けんちん汁	(削節) 豆腐		にんじん	大根 しいたけ ごぼう 白菜	里いも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
28 火	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか すり身 みそ		にんじん にら	大根 たまねぎ キムチ もやし 白菜			鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	742	27.5	398
	中華サラダ	ハム		チンゲン菜	キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩			
	大学いも					さつまいも さとう 米粉	油	しょうゆ			
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
29 水	煮込みハンバーグ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう		みりん しょうゆ ケチャップ	773	36.3	548
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ		ドレッシング				
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	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					
30 木	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 みりん オイスターソース ケチャップ 酢	819	26.0	510
	春雨スープ	鶏肉		青ねぎ	しょうが 白菜	春雨		酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
	ミニはっこう乳		はっこう乳								
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					

※ 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11月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>まめまめメニュー

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	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				
1	水	こがたこめこパン ぎゅうにゅう きなこあげパン ポトフ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう きなこ だいごこ とりにく ベーコン ハム		にんじん こまつな ブロッコリー	だいごん たまねぎ コーン キャベツ	こめこパン とうふパン ぶどうとう じゃがいも	あぶら コンソメ とりがらスープ しお こしょう ノンオイルドレッシング	704	31.5	395	
2	木	べいはん ぎゅうにゅう メンチカツ ポテトサラダ やさいのうまに	ぎゅうにゅう だいごこ ぶたにく とりにく とりにく		たまねぎ コーン きゅうり しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング す こしょう とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	790	26.9	498		
6	月	べいはん ぎゅうにゅう さけのオープンやき ゆかりあえ こんさいのココロみそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく		しそ にんじん こまつな	キャベツ だいごん れんごん	こめ むぎ ドレッシング さといも	しお こしょう	700	31.3	360	
7	火	ひじきせぼろどんぶり ぎゅうにゅう はくさいだき こうやどうふとさといもの あげがらめ	ぶたにく (けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ はくさい	こめ むぎ さとう さとう さといも かたくりこ こめこ さとう	あぶら みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ	789	30.1	370	
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう だいごのチリソースに かいそうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいご とりにく		にんじん トマト キャベツ だいごん りんご	しょうが たまねぎ キャベツ	ミルクパン さとう あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ ノンオイルドレッシング	736	34.9	371	
9	木	ビビンバ ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ やきぎョーザ	ぶたにく たまご みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま みりん しょうゆ しお トウバンジャン コンソメ とりがらスープ こしょう	787	33.4	465	
10	金	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう やきうどん いわしのかぼやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし いわし こんぶ		にんじん こまつな きりぼしだいごん きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ もやし うどん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら さけ みりん しょうゆ しお こしょう さけ みりん しょうゆ	702	28.4	360	
13	月	ガバオライス ぎゅうにゅう ビーフンスープ マカロニソテー	ぶたにく とりにく だいごこ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ バジル こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ビーフン マカロニ	あぶら とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお コンソメ とりがらスープ しお こしょう しお こしょう	781	34.1	363	
14	火	べいはん ぎゅうにゅう みえぶたのとんてき そくせきづけ じものたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな あおねぎ	しょうが はくさい だいごん	こめ むぎ かたくりこ こんにやく さといも	あぶら さけ とんてきソース ソース あさづけのもと	703	31.7	360	
15	水	こくとうパン ぎゅうにゅう てりやきチキン コーンサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン		にんじん	しょうが コーン キャベツ たまねぎ グリンピース	こくとうパン さとう さとう じゃがいも こめこ	あぶら ホワइटルウ みりん しょうゆ ケチャップ ノンオイルドレッシング コンソメ しお こしょう	778	41.1	384	
16	木	べいはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいごこ すりみ いか チンゲンさい		にんじん しょうが たまねぎ しめじ はくさい	キャベツ たまねぎ だいごもやし	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら さけ オイスターソース みりん しょうゆ あぶら ドレッシング	753	28.2	366	
17	金	べいはん ぎゅうにゅう みそにこみおでん ちくわのりよくちやてんぶら のりあえ	ぎゅうにゅう (けずりぶし) あつあげ うすたまご みそ ちくわ のり		にんじん りよくちや こまつな	だいごん キャベツ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう かたくりこ こめこ さとう	あぶら しょうゆ	728	23.8	367	
20	月	だいちりキーマカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいご チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	こめ むぎ あぶら カレールウ ドレッシング	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	773	26.9	471	
21	火	べいはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいごんのちゅうかあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご		にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく だいごん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう かたくりこ	あぶら さけ しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン す しょうゆ しお とりがらスープ コンソメ しお こしょう	747	33.1	366	
22	水	こがたこめこパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ にくだんごのあますあん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし だいごこ ぶたにく とりにく とりにく		にんじん こまつな たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ	にんにく たまねぎ エリンギ たまねぎ しょうが	こめこパン スパゲッティ さとう かたくりこ ドレッシング	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ ケチャップ す	714	34.1	371	
24	金	べいはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきまめ ぶたじる	ぎゅうにゅう さば (けずりぶし) だいご あぶらあげ (けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいごん ごぼう はくさい	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま みりん しょうゆ	744	32.3	395	
27	月	べいはん ぎゅうにゅう とりにくのチーズやき ブロッコリーのこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ (けずりぶし) とうふ		にんじん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく だいごん たまねぎ しいたけ ごぼう はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう さといも	あぶら しお こしょう ごまあぶら しょうゆ みりん しお	700	34.2	378	
28	火	べいはん ぎゅうにゅう キムチなべ ちゅうかサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう (けずりぶし) ぶたにく いか すりみ みそ ハム		にんじん にら チンゲンさい	だいごん たまねぎ キムチ もやし はくさい キャベツ	こめ むぎ さとう さつまいも さとう こめこ	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ	742	27.5	398	
29	水	こめこパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ツナサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう だいごこ ぶたにく とりにく ツナ ベーコン		にんじん たまねぎ マッシュルーム	しょうが たまねぎ キャベツ	こめこパン さとう ドレッシング じゃがいも	みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ とりがらスープ しお こしょう	773	36.3	548	
30	木	べいはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめスープ ミニはっごうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく はっごうにゅう		にんじん ピーマン あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ しょうが はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース ケチャップ す さけ コンソメ とりがらスープ しお こしょう	819	26.0	510	

※ 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。