

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
1	水	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	807	32.7	385	
		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							
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				
6	月	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	700	31.3	360	
		米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		鮭のオープン焼き	さけ					ドレッシング	塩 こしょう				
7	火	ゆかりあえ			しそ	キャベツ				736	34.9	371	
		根菜のこくこみそ汁	(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						
		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	789	30.1	370	
		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							
9	木	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	702	28.4	360	
		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				
10	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			787	33.4	465	
		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				
		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				
13	月	はりはり漬		こんぶ			切干大根 きゅうり	さとう	しょうゆ 酢	781	34.1	363	
		ピピンバ 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				
		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				
14	火	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉			778	41.1	384	
		ガバオライス 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				
15	水	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	703	31.7	360	
		黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン					
		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				
16	木	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	728	23.8	367	
		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	ホホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
17	金	三重豚のとんてき	豚肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース	753	28.2	366	
		即席漬				白菜			浅漬の素				
		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	こんにゃく 里いも						
20	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			773	26.9	471	
		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	こんにゃく 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					
21	火	のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ	714	34.1	371	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		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				
22	水	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		747	33.1	366	
		ナムル			チンゲン菜	大豆もやし		ドレッシング					
		大豆入りキーマカレーライス	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	米 麦	油	カレールウ				ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう
24	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	32.3	395	
		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					
		チーズ		チーズ									
27	月	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			700	34.2	378	
		和風スバゲッティ	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	スバゲッティ	油	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		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				
28	火	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	773	36.3	548	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		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				
29	水	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	742	27.5	398	
		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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
30	木	さばの塩焼き	さば						塩	718	30.3	413	
		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						
29	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			742	27.5	398	
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	チーズ				ドレッシング	塩 こしょう				
		ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー								
28	火	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	773	36.3	548	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		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				
29	水	ツナサラダ	ツナ			キャベツ		ドレッシング		742	27.5	398	
		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				
		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				
30	木	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	718	30.3	413	
		大学いも					さつまいも さとう 米粉	油	しょうゆ				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
30	木	ぶり大根	ぶり			大根 しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ	718	30.3	413	
		ごまじそあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま					
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし							

※ 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	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材 (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	ツナどんぶり ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ みそしる	ツナ とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが	こめ むぎ さとう さとう かたくりこ	みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ	807	32.7	385	
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	だいちこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		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 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 あぶら とりがらすーぷ 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 (けずりぶし) ぶたにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	キャベツ だいこん れんこん	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	ミルクパン ぎゅうにゅう だいちのチリソースに かいそうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく たまねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん りんご	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	
8	水	ひじきほろどんぶり 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 あぶら みりん しょうゆ	789	30.1	370	
9	木	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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし	うどん かたくりこ こめこ さとう さとう	あぶら 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 しょうゆ す	702	28.4	360	
10	金	びびんバ ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ やきギョーザ	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 にんじん	しょうが にんにく もやし たけのこ えのきたけ はくさい 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 とりがらすーぷ こしょう	787	33.4	465	
13	月	ガパオライス 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 だいちこ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン 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 ピーフン マカロニ	あぶら とりがらすーぷ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお コンソメ とりがらすーぷ しお こしょう しお こしょう	781	34.1	363	
14	火	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	ぎゅうにゅう	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 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	778	41.1	384	
15	水	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 (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	にんにく しょうが はくさい だいこん	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	
16	木	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 うずらたまご みそ ちくわ のり	ぎゅうにゅう	にんじん りよくちや こまつな	だいこん かたくりこ こめこ キャベツ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう さとう	あぶら しょうゆ	728	23.8	367	
17	金	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 だいちこ すりみ いか チンゲンさい	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん だいちこ	しょうが たまねぎ しめじ はくさい キャベツ たまねぎ だいちこもやし	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	753	28.2	366	
20	月	だいちの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	とりにく だいち ぶたにく 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	こがたこめパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ にくだんごのあまずあん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし だいちこ ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく たまねぎ エリンギ たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ	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	あぶら 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 しょうゆ す	714	34.1	371		
22	水	べいはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいこんのちゅうかあえ 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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ	かたくりこ さとう さとう かたくりこ	あぶら あけ 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 とりがらすーぷ コンソメ しお こしょう	747	33.1	366	
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) だいち あぶらあげ (けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	さとう だいこん ごぼう はくさい	こめ むぎ あぶら ごま さつまいも	しお 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	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ ブロッコリー だいこん しいたけ ごぼう はくさい	こめ むぎ ドレッシング さといも ごまあぶら	あぶら カレールウ しお こしょう しょうゆ みりん しお	700	34.2	378	
28	火	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 だいちこ ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめこパン さとう ドレッシング じゃがいも	あぶら みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ とりがらすーぷ しお こしょう	773	36.3	548	
29	水	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	ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンさい	だいこん 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	あぶら とりがらすーぷ さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ	742	27.5	398	
30	木	べいはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん ごまじそあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶり しそ (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ もやし	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごま	さけ みりん しょうゆ	718	30.3	413	

※ 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。