

A 令和5年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名						栄 養 量			
日	曜		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人1食あたり (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			718	30.3	413
		ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		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						
4	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			802	27.3	495
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		れんこんサラダ	ツナ			れんこん キャベツ		ドレッシング	酢 しょうゆ			
		さつまいもの豆乳シチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	さつまいも 米粉	油 ホワइटルウ	ワイン 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
5	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	24.8	360
		お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
		のりあえ		のり	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ			
		関東煮	(削節) 厚あげ うずら卵	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ			
6	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			713	28.2	351
		スパゲッティミートソース	豚肉 鶏肉		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 塩 こしょう			
		肉団子とかぶのあげ煮	大豆粉 鶏肉		にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも 片栗粉	油	コンソメ 塩 こしょう			
		みかんジャム					みかんジャム					
7	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	31.1	361
		ほきの香味あげ	ほき			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		はりはり漬		こんぶ		切干大根 もやし	さとう		しょうゆ 酢			
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
8	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			773	30.3	405
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ		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 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				
		バンバンジーサラダ	鶏肉			もやし キャベツ	春雨	ドレッシング ごま油 ごま	しょうゆ 酢			
11	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	26.8	428
		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			
		ポテトサラダ	ハム		パセリ	コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 ごぼう 白菜		ごま油	しょうゆ みりん			
12	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			717	26.1	363
		枝豆コロッケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
		野菜の塩こうじ炒め	鶏肉			もやし キャベツ	片栗粉	油	塩こうじ しょうゆ みりん			
		豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜						
13	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			817	37.6	589
		照り焼きハンバーグ	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			
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		コーンチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
14	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			771	28.5	358
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		厚あげの中華煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油	酒 みりん オイスターソース しょうゆ こしょう			
15	金	チキンカレーライス	鶏肉		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	792	28.4	360
		牛乳		牛乳								
		レバーのケチャップ煮	鶏レバー				片栗粉 さとう	油	ワイン ケチャップ ソース			
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	小松菜	キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
18	月	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			701	33.9	1141
		手作り魚ふりかけ	かんばち		大根葉		さとう	ごま油	みりん しょうゆ			
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん	大根 えのきたけ 白菜 白ねぎ	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ			
19	火	五目牛しぐれ丼	牛肉 高野豆腐		青ねぎ	ごぼう しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく		酒 しょうゆ	734	25.0	361
		牛乳		牛乳								
		大矢知にゅうめん	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 白菜	ひやむぎ		しょうゆ みりん			
		水沢緑茶だんご					緑茶白玉団子 さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			
20	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			721	38.1	378
		タンドリーチキン	鶏肉			にんにく しょうが		ドレッシング	ケチャップ パプリカ カレー粉 塩			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ			
		ポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	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			
21	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	31.8	363
		とんてき	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
		ゆず風味あえ			小松菜	もやし			ノンオイルドレッシング			
		かぼちゃのみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん かぼちゃ	大根						

※ 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12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

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人1日 (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	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			718	30.3	413
		ぶりだいこん	ぶり			しょうが だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ			
		ごまじそあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま				
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし						
4	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			802	27.3	495
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
		れんこんサラダ	ツナ			れんこん キャベツ		ドレッシング	す しょうゆ			
		さつまいもの とうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	ワイン やさいブイヨン しお こしょう			
5	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			703	24.8	360
		おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		ソース			
		のりあえ		のり	こまつな	もやし	さとう		しょうゆ			
		かんとうに	(けずりぶし) あつあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん しょうゆ			
6	水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			713	28.2	351
		スパゲッティミートソース	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース ケチャップ しお ソース コンソメ こしょう			
		にくだんごとかぶのあげに みかんジャム	だいずこ とりにく		にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも かたくりこ	あぶら	コンソメ しお こしょう			
						みかんジャム						
7	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			723	31.1	361
		ほきのこうみあげ	ほき			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
		はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいこん もやし	さとう		しょうゆ す			
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ			
8	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			773	30.3	405
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		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 とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
		バンバンジーサラダ	とりにく			もやし キャベツ	はるさめ	ドレッシング ごまあぶら ごま	しょうゆ す			
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	26.8	428
		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			
		ポテトサラダ	ハム		パセリ	コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう			
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい		ごまあぶら	しょうゆ みりん			
12	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			717	26.1	363
		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				
		やさいのしおこうじいため	とりにく			もやし キャベツ	かたくりこ	あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい						
13	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			817	37.6	589
		てりやきハンバーグ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう		みりん しょうゆ ケチャップ			
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		コーンチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	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			
14	木	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			771	28.5	358
		ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	たけのこ もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		あつあげのちゅうかに	とりにく あつあげ		チンゲンさい	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん オイスターソース しょうゆ こしょう			
15	金	チキンカレーライス	とりにく		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	792	28.4	360
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		レバーのケチャップに	とりレバー				かたくりこ さとう	あぶら	ワイン ケチャップ ソース			
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
18	月	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			701	33.9	1141
		てづくりさかなふりかけ	かんばち		だいこんば		さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ			
		ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん えのきたけ はくさい しろねぎ	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ			
		ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー		さとう	ごまあぶら	しょうゆ			
19	火	ごもくぎゅうしぐれ	ぎゅうにく こうやどうふ		あおねぎ	ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう こんにゃく		さけ しょうゆ	734	25.0	361
		どんぶり ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		おおやちにゅうめん	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	だいこん はくさい	ひやむぎ		しょうゆ みりん			
		すいざわりよくちゃだんご					りよくちゃしらたまだんご さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
20	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			721	38.1	378
		タンドリーチキン	とりにく			にんにく しょうが		ドレッシング	ケチャップ パプリカ カレーこ しお			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ			
		ポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
21	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			712	31.8	363
		とんてき	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース			
		ゆずふうみあえ			こまつな	もやし			ノンオイルドレッシング			
		かぼちゃのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん かぼちゃ	だいこん						

※ 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。