

A 令和6年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>骨こつメニュー

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日総 (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	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン		712	34.6	374
	ハムカツ	大豆粉 鶏肉					米粉 じゃがいも 油				
	海そうサラダ	ツナ	海そう いりこ		コーン 大根			ノンオイルドレッシング			
	ミネストローネ	豚肉 高野豆腐 大豆		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
2 木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		820	35.6	376
	あじの西京焼き	あじ みそ					さとう	しょうゆ 酒			
	即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素			
	筑前煮	鶏肉 大豆粉		にんじん	れんこん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう グリンピース	こんにゃく 里いも さとう	油	みりん しょうゆ			
7 火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				米 麦		726	29.4	362
	鶏肉の照り焼き	鶏肉					さとう	油 しょうゆ 酒 みりん			
	粉ふきいも			パセリ			じゃがいも	塩			
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 白菜			みりん しょうゆ			
8 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン		704	33.3	360
	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			
	焼きソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ソース			
	れんこんサラダ	鶏肉			れんこん キャベツ		ドレッシング ごま	しょうゆ			
9 木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		704	27.8	365
	チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう			
	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				
	キムチスープ	豆腐		小松菜 なら	キムチ もやし 白菜		ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
10 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	874	24.5	387
	牛乳		牛乳								
	ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
13 月	骨こつチーズサラダ		ひじき チーズ	小松菜	キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	759	29.3	360
	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦				
	ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	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 鶏がらスープ しょうゆ こしょう			
14 火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		842	28.8	421
	酢豚	豚肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん ケチャップ 酢			
	春雨サラダ	鶏肉			もやし キャベツ	春雨 さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
	乳酸菌ゼリー		はっこう乳			さとう					
15 水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン		736	36.3	379
	ミートグラタン	豚肉 鶏肉		にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ エリンギ	マカロニ じゃがいも パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	卵とコーンのスープ	ハム 豆腐 卵		にんじん 小松菜	大根 コーン			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
16 木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		718	25.1	389
	骨こつかきあげ	すり身	ひじき		たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし						
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 白菜 白ねぎ						
17 金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		707	33.5	362
	かつおのしょうが煮	かつお			しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
	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			
	若竹汁	(削節) 油あげ 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	大根 たけのこ			みりん しょうゆ			
20 月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		791	31.7	432
	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	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	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			
	シュウマイ	大豆粉 いか すり身			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉	油				
	切干大根のナムル			チンゲン菜	切干大根		ドレッシング				
21 火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		789	33.4	367
	鶏肉の茶らあげ	鶏肉		緑茶	しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	まごもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まごもたけ	こんにゃく さとう	油 ごま	みりん しょうゆ			
	白菜の煮びたし	(削節) ちくわ 油あげ		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
22 水	黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン		757	33.1	660
	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			
	ミニトマト			ミニトマト							
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
23 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦		709	26.1	388
	カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレールウ	みりん しょうゆ			
	いわしの天ぷら		いわし			小麦粉 片栗粉	油				
	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ						
24 金	骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	788	33.5	403
	牛乳		牛乳								
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
27 月	米飯 味付のり 牛乳		のり 牛乳				米 麦		727	32.4	359
	さばの塩焼き	さば						塩			
	ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
	鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
28 火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		706	31.5	363
	ホイコーロウ	豚肉 テンメンジャン みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ			
	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		にんじん 小松菜	しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう			
29 水	米粉パン みかんジャム 牛乳		牛乳				米粉パン みかんジャム		791	39.1	366
	いかとじゃがいもの レモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ			
	そばろスープ	鶏肉 高野豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
30 木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		778	37.1	1010
	手作り骨こつ魚ふりかけ	かんばち		大根葉		さとう	ごま油	酒 みりん しょうゆ			
	豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ もやし	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
	けんちん汁	(削節) 油あげ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	さつまいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
31 金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦		832	33.7	360
	鶏肉と野菜のケチャップがらめ	鶏肉		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ みりん			
	かぼちゃのチャウダー	大豆粉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			

※ 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6年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつこつメニュー

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日44歳以上 (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	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			712	34.6	374	
		ハムカツ	だいでこ とりにく				こめこ じゃがいも	あぶら					
		かいそうサラダ	ツナ	かいそう いりこ		コーン だいでこ		ノンオイルドレッシング					
		ミネストローネ	ぶたにく こうやどうふ だいで		にんじん トマト こまつな	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					
2	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			820	35.6	376	
		あじのさいきょうやき	あじ みそ				さとう		しょうゆ さけ				
		そくせきつけ				キャベツ きゅうり		あさづけのもと					
		ちくぜんに	とりにく だいでこ		にんじん	れんこん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう グリンピース	こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
7	火	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ むぎ		しお	726	29.4	362	
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお				
		すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいでこ はくさい			みりん しょうゆ				
8	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			704	33.3	360	
		わふうスパゲッティ	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう				
		やきソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ソース				
		れんこんサラダ	とりにく			れんこん キャベツ		ドレッシング ごま	しょうゆ				
9	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	27.8	365	
		チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	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				
		はるまき	だいでこ		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					
		キムチスープ	とうふ		こまつな いら	キムチ もやし はくさい		ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
10	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	カレーライス	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	874	24.5	387
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
		こつこつチーズサラダ		ひじき チーズ	こまつな	キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
13	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			759	29.3	360	
		ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	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 とりがらスープ しょうゆ こしょう				
14	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			842	28.8	421	
		すぶた	ぶたにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん ケチャップ す				
		はるさめサラダ	とりにく			もやし キャベツ	はるさめ さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
		にゅうさんきんゼリー		はっこうにゅう			さとう						
15	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			736	36.3	379	
		ミートグラタン	ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら	マーガリン				コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう
		たまごとコーンのスープ	ハム とうふ たまご		にんじん こまつな	だいでこ コーン			コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
16	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			718	25.1	389	
		こつこつかきあげ	すりみ		ひじき	たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお				
		ゆかりあえ		しそ		キャベツ もやし							
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいでこ はくさい しろねぎ							
17	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	33.5	362	
		かつおのしょうがに	かつお			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ				
		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				
		わかたけじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん こまつな	だいでこ たけのこ			みりん しょうゆ				
20	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			791	31.7	432	
		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	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	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				
		シュウマイ	だいでこ いか すりみ			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら					
		きりぼしだいでこのナムル		チンゲンさい	きりぼしだいでこ			ドレッシング					
21	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			789	33.4	367	
		とりにくのちゃらあげ	とりにく		りよくちゃ	しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ				
		まこもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まこもたけ	こんにやく さとう	あぶら	ごま みりん しょうゆ				
		はくさいのびたし	(けずりぶし) ちくわ あぶらあげ		にんじん こまつな	しいたけ はくさい	さとう		みりん しょうゆ				
22	水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			757	33.1	660	
		ハンバーグのおろしソース	だいでこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが だいでこ	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ				
		ミニトマト			ミニトマト								
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
23	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			709	26.1	388	
		カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん	カレーライス	みりん しょうゆ				
		いわしのてんぷら		いわし			こむぎこ かたくりこ	あぶら					
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ							
24	金	こつこつビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいでこ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	788	33.5	403	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		やきギョーザ	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		とうふとわかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
27	月	べいはん あじつけのり ぎゅうにゅう		のり ぎゅうにゅう			こめ むぎ			727	32.4	359	
		さばのしおやき	さば						しお				
		ごまずあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す しょうゆ				
		とりにくとじゃがいものにも	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	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				
28	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	31.5	363	
		ホイコーロウ	ぶたにく テンメンジャン みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ				
		サンラータンふうスープ	ハム とうふ		にんじん こまつな	しょうが	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す しお こしょう				
29	水	こめこパン みかんジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン みかんジャム			791	39.1	366	
		いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ				
		そぼろスープ	とりにく こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	かたくりこ		さけ コンソメ とりがらスープ 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			778	37.1	1010	
		てづくりこつこつさかなぶりかけ	かんばち		だいでこ		さとう	ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ				
		ぶたにくのソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ もやし	かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース				
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ		にんじん あおねぎ	だいでこ ごぼう はくさい	さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお				
31	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			832	33.7	360	
		とりにくとやさいの ケチャップがらめ	とりにく		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ みりん				
		かほちやのチャウダー	だいでこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かほちや ブロッコリー	たまねぎ	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				

※ 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。