

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日総量 (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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		783	31.1	366		
		肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油				酒 みりん しょうゆ	
		がんとどきの煮つけ	(削節) がんとどき					さとう				酒 みりん しょうゆ	
		切干大根のごまあえ		こんぶ	小松菜	切干大根		ごま					
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	こんにゃく 里いも	油				みりん しょうゆ	
かしわもち				たまねぎ ごぼう グリンピース	さとう								
7	火	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	
8	水	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	
9	木	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					
		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				
10	金	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 にら	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	
13	月	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦		759	29.3	360		
		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	
		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 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	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
15	水	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	842	28.8	421	
		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						
16	木	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	
17	金	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							
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		にんじん	にんにく しょうが	片栗粉	油				トウバンジャン 鶏がらスープ	
		シュウマイ	大豆粉 いか すり身			たまねぎ 白ねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉	油				酒 みりん しょうゆ	
		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	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	
22	水	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
		まこもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まこもたけ	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	
23	木	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				
24	金	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							
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	
29	水	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	
30	木	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	
31	金	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 ブロッコリー	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	778	37.1	1010	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		手作り骨こつ魚ふりかけ	かんばち		大根菜		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						

※ 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	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	水	べいはん ぎゅうにゅう にくじゃが がんもどきにつけ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ	783	31.1	366	
2	木	べいはん ぎゅうにゅう あじのさいきょうやき そくせきつけ ちくぜんに かしわもち	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	こんにゃく さといも さとう	あぶら	しょうゆ さけ あさづけのもと みりん しょうゆ	820	35.6	376	
7	火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ やきソーセージ れんこんサラダ	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	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 ケチャップ ソース しょうゆ	704	33.3	360	
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき こぶきいも すましじる	わかめ ぎゅうにゅう		パセリ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお みりん しょうゆ	726	29.4	362	
9	木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こつこつチーズサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ワイン コンソメ ソース しお こしょう しょうゆ す	874	24.5	387	
10	金	べいはん ぎゅうにゅう チンジャオロウスー はるまき キムチスープ	ぎゅうにゅう	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 ごまあぶら コンソメ とりがらすूप しお こしょう	704	27.8	365	
13	月	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう ラーメン あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん	あぶら	とりがらすूप オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう さけ みりん とりがらすूप しょうゆ こしょう	759	29.3	360	
14	火	こめこパン ぎゅうにゅう ミートグラタン たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう	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 コンソメ とりがらすूप しお こしょう	736	36.3	379	
15	水	べいはん ぎゅうにゅう すばた はるさめサラダ にゅうさんきんぜりー	ぎゅうにゅう	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 とりがらすूप みりん ケチャップ す ノンオイルドレッシング しょうゆ す	842	28.8	421	
16	木	べいはん ぎゅうにゅう かつおのしょうがに ポテトサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう		しょうが	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ ず こしょう しお みりん しょうゆ	707	33.5	362	
17	金	べいはん ぎゅうにゅう こつこつかきあげ ゆかりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう	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	718	25.1	389
20	月	べいはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ シュウマイ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう	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 とりがらすूप さけ みりん しょうゆ	791	31.7	432	
21	火	こくとうパン ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソース ミニトマト やさいスープ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	みりん しょうゆ コンソメ とりがらすूप しお こしょう	757	33.1	660	
22	水	べいはん ぎゅうにゅう とりにくのちやらあげ まこもたけのきんぴら はくさいのびたし	ぎゅうにゅう	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 みりん しょうゆ みりん しょうゆ	789	33.4	367	
23	木	こつこつビビンバ ぎゅうにゅう やきギョーザ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん	こめこ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン コンソメ とりがらすूप しお こしょう	788	33.5	403	
24	金	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう カレーうどん いわしのてんぷら こんぶあえ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん	あぶら	みりん しょうゆ あぶら	709	26.1	388	
27	月	べいはん あじつけのり ぎゅうにゅう さばのしおやき ごまずあえ とりにくとじゃがいものにも	ぎゅうにゅう		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	しお ず しょうゆ さけ みりん しょうゆ	727	32.4	359
28	火	こめこパン みかんジャム ぎゅうにゅう いかとじゃがいもの レモンふうみあげ そぼろスープ	ぎゅうにゅう	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 さけ コンソメ とりがらすूप しお こしょう	791	39.1	366	
29	水	べいはん ぎゅうにゅう ホイコーロウ サンラータンふうスープ	ぎゅうにゅう	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 とりがらすूप	706	31.5	363	
30	木	べいはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいの ケチャップがらめ かぼちゃのチャウダー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	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 コンソメ しお こしょう	832	33.7	360	
31	金	べいはん ぎゅうにゅう てづくりこつこつさかなぶりかけ ぶたにくのソースいため けんちんじる	ぎゅうにゅう	だいこんば	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 みりん しょうゆ さけ とんてきソース ソース しょうゆ みりん しお	778	37.1	1010	

※ 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。