

A 令和6年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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)					
3	月	かみかみそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 こんにやく さとう	油	酒	みりん	しょうゆ	761	33.4	362		
		牛乳		牛乳												
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき					さとう		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		じゃがいも								
4	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					779	37.0	369		
		あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒	しょうゆ						
		ごぼうの塩こうじ炒め	豚肉		さやいんげん	ごぼう	こんにやく	油	塩	こうじ	しょうゆ				みりん	
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	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	
5	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					765	36.2	362		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン	コソメ	ライオン	トマトソース				ケチャップ	
		チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油								
		海そうサラダ	ツナ	海そう	いりこ	大根	さとう		ノンオイル	ドレッシング	しょうゆ				酢	
6	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					704	27.8	388		
		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	うどん	油	酒	みりん	しょうゆ				塩	こしょう
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油								
		ごぼうとささみのあえもの	鶏肉			ごぼう もやし	さとう	ドレッシング	しょうゆ	酢						
7	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					744	29.5	538		
		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 片栗粉		みりん	しょうゆ	ケチャップ					
		ゆでブロッコリー		ブロッコリー					コンソメ							
		野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	大根 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	
10	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					711	29.5	362		
		チンジャオロウスー	豚肉		ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒	しょうゆ	オリーブ				みりん	こしょう
		コーンシュウマイ	豆腐 大豆粉 豚肉 すり身			たまねぎ コーン	小麦粉 パン粉 片栗粉									
		春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
11	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					803	31.8	526		
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉		ソース							
		ポテトチーズサラダ		チーズ		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						
		切干大根の煮物	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	切干大根	さとう		みりん	しょうゆ						
12	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					701	29.6	366		
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン							
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	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	
		ツナサラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう	油	酢	しょうゆ						
13	木	かみかみピザンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま油	みりん	しょうゆ	トウバンジャン	707	27.1	411		
		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		まこもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
14	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					764	31.2	388		
		鶏とれんこんの甘辛だれ	鶏肉			しょうが にんにく れんこん	米粉 片栗粉 さとう	油	酒	しょうゆ	みりん				こしょう	
		ごま酢あえ				もやし キャベツ	さとう	ごま	ノンオイル	ドレッシング	酢				しょうゆ	
		すまし汁	(削節) かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根			みりん	しょうゆ						
17	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					720	27.0	363		
		肉団子の甘酢野菜あんかけ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ	さとう 片栗粉	油	鶏がらスープ	みりん	しょうゆ				ケチャップ	酢
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ	ワンタン		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
		米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦								
18	火	ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう	ごま油	酒	鶏がらスープ	みりん	790	30.6	366		
		たまごキムチスープ	テンメンジャン			たけのこ	片栗粉		しょうゆ	酢	こしょう					
			豆腐 卵		にら	もやし 白菜 キムチ	片栗粉		コンソメ	鶏がらスープ	塩				こしょう	
		米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦								
19	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					765	30.8	420		
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油								
		かみかみサラダ	大豆	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ	酢						
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コソメ	鶏がらスープ	ケチャップ				塩	こしょう
20	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					738	25.0	392		
		かみかみかきあげ	すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉 小麦粉	油	塩							
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ							
		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 しいたけ										
21	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					732	27.8	383		
		マーボーなす	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ねぎ	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						
		春巻	鶏肉 みそ			たまねぎ エリンギ なす	小麦粉 春雨	ごま油	酒	みりん	しょうゆ					
		ナムル	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								
24	月	角切りポークカレーライス	豚肉		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	
		牛乳		牛乳												
		切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	油	ごま	しょうゆ	酢				
		みかんゼリー				みかん	さとう									
25	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					732	28.7	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							
		こんぶあえ		こんぶ		白菜										
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ	みりん	塩				こしょう	
26	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					740	36.9	365		
		ポークチャップ	豚肉		ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン	トマトソース	ソース					
		じゃがいものミルクスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ	野菜	ブイヨン				塩	こしょう
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム									
27	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					712	32.3	383		
		鮭のオープン焼き	さけ					ドレッシング	塩	こしょう						
		こんにやくのきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	油	ごま	みりん	しょうゆ					
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		ほうれん草	大根 白菜	片栗粉		みりん	しょうゆ	塩					
28	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					799	28.1	393		
		鶏肉とキャベツのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ	片栗粉 さとう	油	ワイン	コンソメ	トマトソース					
		枝豆コロケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油								
		アスパラソテー			アスパラガス	コーン	マカロニ	油	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6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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				
3月	かみかみそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	761	33.4	362
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
4火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			779	37.0	369
	あじのこうみあげ	あじ			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			
	ごぼうのしおこうじいため	ぶたにく		さやいんげん	ごぼう	こんにゃく	あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん			
5水	とりにくとやさいのうまに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	765	36.2	362
	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン	ソシメワイン トマトソース スライスケチャップ			
6木	チキンナゲット	だいずこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		704	27.8	388
	かいそうサラダ	ツナ	かいそう いりこ		だいこん	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	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					
7金	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう	744	29.5	538
	ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら				
	ごぼうとささみのあえもの	とりにく			ごぼう もやし	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
10月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			711	29.5	362
	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 かたくりこ		みりん しょうゆ ケチャップ			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
11火	やさいのスープに	ベーコン		にんじん	だいこん 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	803	31.8	526
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	いわしさんがやき	だいずこ いわし みそ すりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ		ソース			
12水	ポテトチーズサラダ		チーズ		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	701	29.6	366
	きりぼしだいこんのもの	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう		みりん しょうゆ			
	こがたこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
13木	シナモンあげパン					とうふ(ん) ぶどうとう	あぶら	シナモン	764	31.2	388
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら	コンソメ しお こしょう			
	ツナサラダ	ツナ			だいこん キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ			
14金	かみかみピピンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	707	27.1	411
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	やきギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
17月	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		まこもたけ 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	720	27.0	363
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	とりとれんこんのあまからだれ	とりにく			しょうが にんにく れんこん	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん こしょう			
18火	ごまずあえ				もやし キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング す しょうゆ	790	30.6	366
	すましじる	(けずりぶし) かまぼこ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん			みりん しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
19水	にくだんごの あまずやさいあんかけ	だいずこ ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ	さとう かたくりこ	あぶら	とりがらスープ みりん しょうゆ ケチャップ す	765	30.8	420
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ワンタン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	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					
20木	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ す こしょう	732	27.8	383
	たまごキムチスープ	とうふ たまご		にら	もやし はくさい キムチ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
21金	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら		738	25.0	392
	かみかみサラダ	だいず	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも		ソシメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
24月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			840	25.0	394
	かみかみかきあげ	すりみ			たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら	しお			
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
25火	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ				732	28.7	366
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	マーボーなす	こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす	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			
26水	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		740	36.9	365
	ナムル			こまつな	だいずもやし だいこん		ドレッシング ごま				
	かくぎりポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	カレールー			
27木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					ワイン コンソメ ソース しお こしょう	712	32.3	383
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ドレッシング あぶら ごま	しょうゆ す			
	みかんゼリー				みかん	さとう					
28金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			799	28.1	393
	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			
	こんぶあえ		こんぶ		はくさい						
28金	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう	740	36.9	365
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	ポークチャップ	ぶたにく		ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう			
28金	じゃがいものミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ キャベツ	じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいブイヨン しお こしょう	712	32.3	383
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
28金	さけのオープンやき	さけ					ドレッシング	しお こしょう	799	28.1	393
	こんにゃくのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン		こんにゃく さとう	あぶら	ごま			
	かきたまじる	(けずりぶし) とうふ たまご		ほうれんそう	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
28金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			799	28.1	393
	とりにくとキャベツの トマトに	とりにく		にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
	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				
28金	アスパラソテー			アスパラガス	コーン	マカロニ	あぶら	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。