

B 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											
		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	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	コンソメ 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				
5	水	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				
6	木	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				
7	金	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				
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 トマトソース 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	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				
12	水	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				
13	木	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				
14	金	かみかみピビンバ	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				
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				
18	火	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		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう				
19	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			790	30.6	366	
		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				
		たまごキムチスープ	テンメンジャン		にんじん 青ねぎ	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				
20	木	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	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	酒 みりん しょうゆ				
		ナムル			小松菜	大豆もやし 大根		ドレッシング ごま					
21	金	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							
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	840	25.0	394
		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						
26	水	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				
27	木	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			しめじ キャベツ	枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	ケチャップ ソース 塩 こしょう				
		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				
28	金	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				

※ 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群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	かみかみそぼろどんぶり ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ みそしる	とりにく (けずりぶし) がんもどき (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	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 こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	761	33.4	362
4	火	ミルクパン ポークビーンズ チキンナゲット かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	コンソメ トマトソース ケチャップ ノンオイルドレッシング しょうゆ す	765	36.2	362
5	水	べいはん あじのごうみあげ ごぼうのおこうじいため とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	しょうが にんにく ごぼう	こめこ かたくりこ こんにやく	あぶら あぶら	さけ しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん とりがらすー さけ みりん しょうゆ	779	37.0	369
6	木	べいはん てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー やさいのスープに	ぎゅうにゅう だいずこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	しょうが	さとう かたくりこ	こめ むぎ	みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ	744	29.5	538
7	金	べいはん(げんりょう) やきうどん ししゃもフライ ごぼうとさきみのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん ごむぎこ パンこ	あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう あぶら ドレッシング しょうゆ す	704	27.8	388
10	月	べいはん チンジャオロウスー コーンシュウマイ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずこ ぶたにく すりみ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ たけのこ たまねぎ コーン	かたくりこ ごむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ 1/2酢 みりん こしょう コンソメ とりがらすー しお こしょう	711	29.5	362
11	火	こがたこめこパン シナモンあげパン クリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	シナモン コンソメ しお こしょう	701	29.6	366
12	水	べいはん いわしさんがやき ポテトチーズサラダ きりほしだいこんのもの	ぎゅうにゅう だいずこ いわし みそ すりみ チーズ (けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ	ソース	す こしょう	803	31.8	526
13	木	べいはん とりとれんこんのあまからだれ ごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく (けずりぶし) かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく れんこん	もやし キャベツ	さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん こしょう ノンオイルドレッシング す しょうゆ	764	31.2	388
14	金	かみかみピビンバ ぎゅうにゅう やきぎョーザ とうふとわかめのスープ	ぶたにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりほしだいこん だいずもやし	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
17	月	べいはん にくだんごの あまずやさいあんかけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう だいずこ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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	とりがらすー みりん しょうゆ けチャップ す コンソメ とりがらすー しお こしょう	720	27.0	363
18	火	こくとうパン あじフライ かみかみサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ だいず ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ す コンソメ とりがらすー けチャップ しお こしょう	765	30.8	420
19	水	べいはん(げんりょう) ジャージャーめん たまごキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらすー みりん しょうゆ す こしょう コンソメ とりがらすー しお こしょう	790	30.6	366
20	木	べいはん マーボーなす はるまき ナムル	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ だいずこ	ぎゅうにゅう	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 キャベツ たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらすー さけ みりん しょうゆ	732	27.8	383
21	金	べいはん かみかみかきあげ のりあえ じものたっぶりみそしる	ぎゅうにゅう すりみ のり (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ	さつまいも こめこ ごむぎこ	あぶら	しお しょうゆ	738	25.0	392
24	月	かくぎりポークカレーライス ぎゅうにゅう きりほしだいこんのサラダ みかんゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう ドレッシング あぶら ごま しょうゆ す	840	25.0	394
25	火	こめこパン ポークチャップ じゃがいものミルクスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう コンソメ やさいフイヨン しお こしょう	740	36.9	365
26	水	べいはん いかとじゃがいもの レモンふうみあげ こんぶあえ さわにわん	ぎゅうにゅう いか (けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	レモン はくさい	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん しお こしょう	732	28.7	366
27	木	べいはん とりにくとキャベツの トマトに えだまめコロッケ アスパラソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	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	799	28.1	393
28	金	べいはん さけのオープンやき こんにやくのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく (けずりぶし) とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ほうれんそう	だいこん はくさい	あぶら ごま	しお こしょう みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお	712	32.3	383

※ 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。