

B 令和6年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>げんきいっぱいメニュー

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群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	
								(kcal)	(g)	(mg)	
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ハンバーグハヤシソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ えのきたけ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお	741	27.9	522
	ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ			
	げんきいっぱいやさいスープ	ぶたにく		にんじん ブロccoli	にんにく たまねぎ	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			
こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン						
3火	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら		712	32.5	363
	きゅうりとだいのマリネ				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す しお			
	ミネストローネ	こうやどうふ ベーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
	ふたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
4水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						757	32.2	360
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく		かぼちゃ	しょうが	さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ			
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ どうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん			みりん しょうゆ しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
5木	にくだんごのすぶたふ	だいずこ とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ	737	26.2	386
	ビーフンスープ	とりにく		チンゲンさい	もやし はくさい	ビーフ かたくりこ		さけ コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	なつやさいカレーライス	ぶたにく		にんじん ピーマン オクラ トマト	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
6金	マカロニサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう	785	25.6	725
	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう								
	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
9月	やきぎョーザ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ			711	32.1	369
	とうふとわかめのスープ	とうふ		わかめ	まこもたけ しいたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう			
	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	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
10火	ブロccoliのサラダ	ツナ		ブロccoli	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す	794	34.1	378
	さつまいもチップス					さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
	べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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			
11水	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	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ こしょう	769	30.4	360
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	いかとさつまいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	しょうゆ			
	はるさめサラダ	とりにく			コーン キャベツ	はるさめ	ドレッシング ごま	しょうゆ す			
12木	キムチスープ	ハム		にんじん こまつな	キムチ きりほしだいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう	803	29.4	363
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	さばのうめやき	さば			うめぼし	こめこ		しょうゆ みりん さけ			
	ごもくきんびら	ぶたにく			ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
13金	ぐだくさんみそじる	(けずりぶし) あぶらあげ どうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも			723	30.5	368
	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう かたくりこ	あぶら	しお とりがらスープ ケチャップ ソース こしょう			
	キャベツのスープに	とりにく		チンゲンさい	だいこん キャベツ	じゃがいも		コンソメ やさいブイヨン しお こしょう			
17火	おつきみだいふく	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう いんげんまめ			757	29.0	377
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	いわしつくねの トマトソースに	だいずこ いわし みそ すりみ		にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう		ワイン ケチャップ しょうゆ			
	そくせきづけ				キャベツ きゅうり			あさづけのもと			
18水	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	こんにやく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	707	28.1	459
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	とりにくのからあげ	とりにく			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			
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ			
19木	しおにくじゃが	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ しお	791	35.0	361
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	みえぶたの ホイコーロウ	ぶたにく みそ デンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ まこもたけ しいたけ 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			
	にらたまスープ あじつけのり	かまぼこ どうふ たまご のり		こまつな にら	もやし	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
20金	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			733	31.6	402
	やきソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ソース			
	ポテトチーズ		チーズ			じゃがいも		しお こしょう			
	はくさいの とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロccoli	たまねぎ はくさい	こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
24火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			750	35.3	532
	とりにくとたまごのさっぱり	とりにく うずらたまご (けずりぶし)		ブロccoli	しょうが にんにく だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す			
	かぼちゃのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ						
	さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま				
25水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			751	29.8	421
	たらとさといものこうみあげ	たら			しょうが にんにく	さといも こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	だいこんとつくねのもの	(けずりぶし) とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
26木	ひじきそぼろどんぶり	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 きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	724	28.0	416
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	こんにやくのでんがく	みそ				さとうこんにやく		みりん			
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ どうふ		こまつな	だいこん 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			
27金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			736	32.7	376
	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 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	ちゅうかスープ	ハム どうふ		あおねぎ	コーン はくさい	かたくりこ		さけ コンソメ とりがらスープ 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。