

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				
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			741	27.9	522
	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				
	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				
3火	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			712	32.5	363
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら				
	きゅうりとだいののマリネ				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				
4水	ぶたどん	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	757	32.2	360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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				
5木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	26.2	386
	にくだんごのすぶたふう	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			
	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				
6金	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	785	25.6	725
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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				
9月	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	711	32.1	369
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	やきギョーザ	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					
	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				
10火	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			794	34.1	378
	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			
	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング しょうゆ す				
	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				
11水	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			769	30.4	360
	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			
	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			
12木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			803	29.4	363
	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			
	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				
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			723	30.5	368
	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			
	ごもくきんぴら	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			
	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					
17火	こがたこめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			757	29.0	377
	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			
	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					
18水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	28.1	459
	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			
	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			
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			791	35.0	361
	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			
20金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	33.9	368
	みえぶたの ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		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	かまぼこ どうふ たまご		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			
	あじつけのり		のり								
24火	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			
25水	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)		ブロッコリー	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				
26木	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			
27金	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	724	28.0	416
	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			
	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			
30月	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	736	32.7	376
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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。