

B 令和6年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>夏いっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
1	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			746	34.4	775
		さばの塩焼き	さば						塩			
		きんぴらごぼう	鶏肉		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜						
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			741	36.2	549
		和風ハンバーグ	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			
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		野菜スープ	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ 枝豆	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
3	水	米飯 魚ふりかけ	削節	のり			米 麦	ごま		768	32.8	536
		牛乳		牛乳								
		酢鶏	鶏肉 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			
		ワンタンスープ	ハム		小松菜	もやし キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	35.1	371
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		まごもたけの塩こうじ炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ まごもたけ		油	塩こうじ しょうゆ みりん			
		冬瓜のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜 オクラ	冬瓜						
5	金	キムチピビンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし キムチ	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ	819	29.9	451
		牛乳		牛乳								
		あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
		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			
		七夕ゼリー	豆乳				さとう					
8	月	夏野菜カレーライス	鶏肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	871	31.8	490
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		海そうサラダ	ハム	海そう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
9	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			755	29.1	387
		夏野菜の トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩 こしょう			
		チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			787	32.7	376
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		ナムル			チンゲン菜	もやし		ごま ドレッシング				
		じゃがいものみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
11	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			774	30.6	406
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンパジャン 豆腐		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		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				
		バンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	春雨	ごま ドレッシング ごま油	しょうゆ 酢			
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			743	29.7	406
		いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		とりつくねのすまし汁	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ 白菜 たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ			
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			711	31.8	370
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		大根サラダ				コーン キャベツ 大根			ノンオイルドレッシング			
		ミネストローネ	ソーセージ 高野豆腐		にんじん トマト 小松菜	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			
17	水	ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	771	31.9	390
		牛乳		牛乳								
		豆腐の肉みそがけ	豆腐 豚肉 みそ			たまねぎ	さとう 片栗粉	油	酒 みりん			
		めかぶ汁	(削節) 鶏肉	めかぶ	モロヘイヤ	大根 しいたけ たけのこ 白菜			みりん しょうゆ			
18	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			810	32.8	366
		温中華	鶏肉 卵	くきわかめ		きゅうり もやし	中華麺 さとう	油 ごま油	酢 しょうゆ みりん 鶏がらスープ			
		厚あげの中華煮	大豆粉 鶏肉 厚あげ		にんじん ブロッコリー	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			

※ 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7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>なついっぱいメニュー

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				
1	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		746	34.4	775
		さばのしおやき	さば						しお			
		きんぴらごぼう	とりにく		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい						
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
2	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		741	36.2	549
		わふうハンバーグ	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			
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
		やさいスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
3	水	べいはん さかなふりかけ	けずりぶし	のり				こめ むぎ	ごま	768	32.8	536
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		すどり	とりにく こうやどうふ		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 とりがらスープ みりん ケチャップ す			
		ワントンスープ	ハム		こまつな	もやし キャベツ	ワントン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
4	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		703	35.1	371
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		まこもたけの しおこうじため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まこもたけ		あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん			
		とうがのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな オクラ	とうがん						
5	金	キムチピビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	819	29.9	451
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ 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			
たなばたゼリー	とうにゅう					さとう						
8	月	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	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	871	31.8	490
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
9	火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン		755	29.1	387
		なつやさいの トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう スパゲッティ	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			
		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				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		787	32.7	376
		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			
		ナムル			チンゲンさい	もやし		ごま ドレッシング				
		じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
11	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		774	30.6	406
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ しょうが どうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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			
		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				
		パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	はるさめ	ごま ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す			
12	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		743	29.7	406
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		とりつくねのすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ			
16	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		711	31.8	370
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
		だいこんサラダ				コーン キャベツ だいこん			ノンオイルドレッシング			
		ミネストローネ	ソーセージ こうやどうふ		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			
17	水	ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	771	31.9	390
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とうふのにくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん			
		めかぶじる	(けずりぶし) とりにく	めかぶ	モロヘイヤ	だいこん しいたけ たけのこ はくさい			みりん しょうゆ			
18	木	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		810	32.8	366
		おんちゅうか	とりにく たまご	くきわかめ		きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	す しょうゆ みりん とりがらスープ			
		あつあげのちゅうかに	だいずこ とりにく あつあげ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ 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。