

A 令和6年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

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群	2群	3群		
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	1群	2群	3群	
										1群	2群	3群	
										(kcal)	(g)	(mg)	
2	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				741	27.9	522
		ハンバーグハヤシソース ゆでキャベツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ えのきたけ キャベツ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩 コンソメ				
		元気いっぱい野菜スープ	豚肉		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜パイオン 塩 こしょう				
3	火	豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	757	32.2	360	
		牛乳		牛乳									
		かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ	しょうが	さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ				
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん ほうれん草	大根			みりん しょうゆ 塩				
4	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			712	32.5	363	
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油					
		きゅうりと大根のマリネ				大根 キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	酢 塩				
		ミネストローネ	高野豆腐 ベーコン		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				
5	木	夏野菜カレーライス	豚肉		にんじん ピーマン オクラ トマト	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	785	25.6	725	
		牛乳		牛乳									
		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	酢 塩 こしょう				
		ミニはっこう乳		はっこう乳									
6	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	26.2	386	
		肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ				
		ビーフンスープ	鶏肉		チンゲン菜	もやし 白菜	ビーフン 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
9	月	ガバオライス	豚肉 鶏肉		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	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	711	32.1	369	
		牛乳		牛乳									
		焼きギョーザ	豚肉 鶏肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉						
10	火	米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦			769	30.4	360	
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		厚あげの中華煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ こしょう				
11	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			794	34.1	378	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	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 酢				
		さつまいもチップス					さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩				
12	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	30.5	368	
		さばの梅焼き	さば			梅干	米粉		しょうゆ みりん 酒				
		五目きんぴら	豚肉			ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	油	みりん しょうゆ				
		具だくさんみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜	じゃがいも						
13	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			803	29.4	363	
		いかとさつまいもの レモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 さとう さつまいも	油	しょうゆ				
		春雨サラダ	鶏肉			コーン キャベツ	春雨	ドレッシング ごま	しょうゆ 酢				
		キムチスープ	ハム		にんじん 小松菜	キムチ 切干大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
17	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	28.1	459	
		いわしつくねの トマトソース煮	大豆粉 いわし みそ すり身		にんじん 青ねぎ トマト	たまねぎ にんにく	片栗粉 さとう		ワイン ケチャップ しょうゆ				
		即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素				
		筑前煮	鶏肉		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 里もも さとう	油	みりん しょうゆ				
18	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			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 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう				
		キャベツのスープ煮	鶏肉		チンゲン菜	大根 キャベツ	じゃがいも		コンソメ 野菜パイオン 塩 こしょう				
		お月見大福	豆乳				米粉 さつまいも さとう いんげん豆						
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	33.9	368	
		三重豚の ホイコーロウ	豚肉 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 まごもたけ しいたけ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ				
		にらたまスープ	かまぼこ 豆腐 卵		小松菜 にら	もやし	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
		味付のり		のり									
20	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			791	35.0	361	
		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				
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		ごま	しょうゆ				
24	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			750	35.3	532	
		鶏肉と卵のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢				
		かぼちゃのみそ汁	(削節) 油あげ みそ		にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ							
		魚ふりかけ	削節	のり				ごま					
25	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			733	31.6	402	
		焼きソーセージ	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		塩 こしょう				
		白菜の豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜	米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう				
26	木	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	724	28.0	416	
		牛乳		牛乳									
		こんにやくの田楽	みそ				さとう こんにやく		みりん				
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		小松菜	大根 ごぼう 白菜	さつまいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩				
27	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	29.8	421	
		たらと里いもの香味あげ	たら			しょうが にんにく	里いも 米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま	塩				
		大根とつくねの煮物	(削節) 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ				
30	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			736	32.7	376	
		チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう				
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉						
中華スープ	ハム 豆腐		青ねぎ	コーン 白菜	片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ 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
								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
	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 ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ	やさいブイオン	しお こしょう
3火	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
	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 とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん			みりん	しょうゆ	しお
4水	こめこパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン				
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら			
	きゅうりとだいこんのマリネ				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	とりがらすूप	ケチャップ
5木	なつやさいかレーライス	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							
	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
	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう							
6金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	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	とりがらすूप	さけ	しょうゆ す
	ビーフンスープ	とりにく		チンゲンさい	もやし はくさい	ビーフン かたくりこ		さけ	コンソメ	とりがらすूप
				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	とりがらすूप	オイスターソース	しょうゆ
9月	ガバオライス	ぶたにく とりにく				こめ むぎ さとう	あぶら			
	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	とりがらすूप	こしょう
10火	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				
	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		とりがらすूप	オイスターソース	みりん
	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	とりがらすूप	さけ	みりん
11水	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	とりがらすूप	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
12木	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	はくさい	じゃがいも				
13金	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
	キムチスープ	ハム		にんじん こまつな	キムチ きりぼしだいこん はくさい			コンソメ	とりがらすूप	しお
17火	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		
	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
18水	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	とりがらすूप	ケチャップ
	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	やさいブイオン	しお
	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				
19木	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 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
	にらたまスープ	かまぼこ とうふ たまご		こまつな にら	もやし	かたくりこ		コンソメ	とりがらすूप	しお
	あじつけのり		のり							
20金	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		
	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	とりがらすूप	みりん
24火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	とりにくとたまごのさっぱり	とりにく うずらたまご		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	
	かぼちゃのみそしる	(けずりぶし) 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	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン				
	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 ブロッコリー	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
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 きりぼしだいこん	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	
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		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				
	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
	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	
30月	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
	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 とうふ		あおねぎ	コーン はくさい	かたくりこ		さけ	コンソメ	とりがらすूप

※ 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。