

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	1群	2群	3群	
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					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		まごもたけ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう			
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			
塩肉じゃが	豚肉		にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにやく	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩					
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	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)	
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 やさいブイヨン 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	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 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				こめこパン			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 とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
5木		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			
		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			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	ビーフン かたくりこ		さけ コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
		ガバオライス	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			
9月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						711	32.1	369
		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			
		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				
10火		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	769	30.4	360
		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			
		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 とりがらスープ しお こしょう			
11水		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	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 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			
12木		ごもくきんぴら	ぶたにく			ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ	723	30.5	368
		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					
		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			
13金		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	803	29.4	363
		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			
		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			
17火		そくせきづけ				キャベツ きゅうり			あさづけのもと	707	28.1	459
		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	こんにゃく さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		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	あぶら	しお とりがらスープ ケチャップ ソース こしょう			
18水		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	757	29.0	377
		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					
		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 しょうゆ とりがらスープ			
19木		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 とりがらスープ しお こしょう	707	33.9	368
		あじつけのり		のり								
		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			
20金		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		ごま	しょうゆ	791	35.0	361
		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	あぶら	さけ とりがらスープ			
		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			
24火		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				750	35.3	532
		さかなふりかけ	けずりぶし	のり					ごま			
		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			
25水		ポテトチーズ		チーズ			じゃがいも		しお こしょう	733	31.6	402
		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 ホホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
		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								
26木		こんにゃくのでんがく	みそ				さとう こんにゃく		みりん	724	28.0	416
		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			
		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 しょうゆ			
27金		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま	しお	751	29.8	421
		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			
		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			
30月		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			736	32.7	376
		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。