

B 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	
										(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	大豆粉 豚肉 鶏肉			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 塩				
		ゆでキャベツ				キャベツ			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	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				
4	水	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				
5	木	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				
6	金	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									
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		まこもたけ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう				
10	火	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				
11	水	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				
12	木	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				
13	金	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						
17	火	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						
18	水	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 里いも さとう	油	みりん しょうゆ				
19	木	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				
20	金	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 まこもたけ 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									
24	火	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				
25	水	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							
26	木	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				
27	金	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				
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。

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				
3火	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	712	32.5	363
	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめごパン					
	あじフライ	あじ					こむぎこ パンこ	あぶら				
4水	きゅうりやだいごんのマリネ				だいごん キャベツ きゅうり		さとう	ドレッシング	す しお	757	32.2	360
	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 しお こしょう			
	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			
5木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							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	とりがらすूप 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 とりがらすूप 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	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう							711	32.1	369
	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	とりがらすूप 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									
10火	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			794	34.1	378
	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			
	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン					
11水	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	769	30.4	360
	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			
	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 (げんりょう)		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			803	29.4	363
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	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 しょうゆ しお こしょう			
13金	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 しょうゆ こしょう	723	30.5	368
	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			
17火	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	757	29.0	377
	キムチスープ	ハム		にんじん こまつな	キムチ きりほしだいごん はくさい				コンソメ とりがらすूप 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					
18水	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	707	28.1	459
	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			
	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					
19木	こがたこめこパン		ぎゅうにゅう				こめごパン			791	35.0	361
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	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 ソース こしょう			
20金	キャベツのスープに	とりにく		チンゲンさい	だいごん 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	707	33.9	368
	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					
24火	いwashつくねの トマトソースに	だいずこ いwash 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	733	31.6	402
	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			
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
	とりにくからあげ	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			
26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 とりがらすूप みりん しょうゆ しお	707	33.9	368
	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 とりがらすूप			
27金	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 こしょう	724	28.0	416
	あじつけのり	のり										
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン					
28火	やきソーセージ	ソーセージ							ケチャップ ソース	733	31.6	402
	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			
29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ccoli	しょうが にんにく だいごん		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	あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ							
30月	さかなふりかけ	けずりぶし	のり					ごま		751	29.8	421
	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	724	28.0	416
	だいごんとつくねのもの	(けずりぶし) とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいごん		さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
	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 きりほしだいごん		こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
28火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							736	32.7	376
	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	だいごん 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			
29水	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					
30月	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 しお こしょう	736	32.7	376

※ 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。