

A 令和6年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>秋いっぱいメニュー

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					
1 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			770	30.6	365	
	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				
	ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ			ごま				塩
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
2 水	米粉パン 牛乳 みかんジャム		牛乳			米粉パン みかんジャム			821	33.4	367	
	大豆のチリソース煮	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
	さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩				
3 木	ツナ丼	ツナ		にんじん ほうれん草	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	770	32.8	372	
	牛乳 りんご		牛乳		りんご							
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		小松菜	しめじ 大根 白菜	さとう		みりん しょうゆ				
4 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			762	24.7	365	
	ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油					
	ひじきサラダ	鶏肉	ひじき		もやし キャベツ	さとう	ドレッシング	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							
7 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	35.9	410	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
	即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素				
	いか団子のすまし汁	(削節) いか 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
8 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	31.7	380	
	あじの西京焼き	あじ みそ				さとう		しょうゆ 酒				
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩				
	沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう				
9 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			710	32.9	367	
	和風スパゲッティ	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	酒 コンソメ みりん しょうゆ 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					
	れんこんチーズサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ				
10 木	キャロットピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	コーン	米 麦	油		766	30.1	391	
	焼きソーセージ	ソーセージ										
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	にんにく キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう				
	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	じゃがいも 片栗粉 米粉	油	ホワイトルウ				コンソメ 塩 こしょう
11 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			781	33.8	360	
	ユーリンチー	鶏肉			しょうが にんにく 白ねぎ	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん 酢				
	ナムル			チンゲン菜	もやし		ドレッシング ごま					
	にらたまスープ	かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん 小松菜 にら		片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
15 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			805	35.0	365	
	かつおと高野豆腐のあげがらめ	かつお 高野豆腐				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
	こんぶあえ		こんぶ		白菜		ごま					
	大根と里いものそぼろ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ				
16 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			729	33.6	546	
	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				
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
17 木	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油	ハヤシルウ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう	847	30.9	473
	牛乳		牛乳									
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油					
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
21 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			780	28.9	368	
	鶏肉の中華炒め	鶏肉 厚あげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	オイスターソース 酒 みりん しょうゆ				
	春雨スープ	ハム			しいたけ 白菜 もやし	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
	栗のタルト	豆乳				米粉 さつまいも さとう 栗	油					
22 火	鮭の三色丼	さけ 卵			枝豆	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	761	33.8	349	
	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				
	地物いっぱいすまし汁	(削節)		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩				
23 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			759	28.9	370	
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油					
	コールスローサラダ				コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩				
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト さやいんげん	大根 たまねぎ	マカロニ 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう				
24 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			793	27.0	367	
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう				
	蒸しギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
	大学いも					さつまいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ				
25 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	32.1	371	
	豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース				
	おかかあえ	かつお節			キャベツ もやし	さとう		しょうゆ				
	みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草 青ねぎ	大根	里いも						
28 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	34.3	360	
	ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ 塩 こしょう				
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根	さとう	油 ごま	しょうゆ 酢				
	ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご	さつまいも	マーガリン	コンソメ 野菜パイオン 塩 こしょう				
29 火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			730	28.0	415	
	カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレールウ	鶏がらスープ みりん しょうゆ				
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油					
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ				
30 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			742	31.8	368	
	じゃがいものグラタン風	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油	ホワイトルウ マーガリン				ワイン コンソメ 塩 こしょう
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ				
31 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			829	29.0	361	
	ミートボールのチーストマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉	チーズ	トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	油	ワイン ケチャップ ソース				
	ジャケットポテト	ベーコン				じゃがいも	油	ドレッシング				塩 こしょう
	秋いっぱいスープ	鶏肉		にんじん	大根 しめじ えのきたけ マッシュルーム 白菜			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10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1人1食 (kcal) (g) (mg)				
		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 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		770	30.6	365	
	いわしのかぼやき	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
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ			ごま				しお
2 水	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	821	33.4	367
	こめこパン ぎゅうにゅう みかんジャム		ぎゅうにゅう				こめこパン みかんジャム					
	だいたいのチリソースに	ぶたにく だいた		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン			
3 木	さつまいもサラダ				コーン きゅうり		さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお	770	32.8	372
	ツナどんぶり	ツナ		にんじん ほうれんそう	しょうが		こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう りんご		ぎゅうにゅう		りんご							
4 金	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		こまつな	しめじ だいこん はくさい		さとう		みりん しょうゆ	762	24.7	365
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ		こめこ パンこ じゃがいも	あぶら				
7 月	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		もやし キャベツ		さとう	ドレッシング	しょうゆ	712	35.9	410
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とろふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい							
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
8 火	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	708	31.7	380
	そくせきつけ				キャベツ きゅうり				あさづけのもと			
	いかだんごのすましじる	(けずりぶし) いか あぶらあげ とろふ		にんじん あおねぎ	だいこん		かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
9 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			710	32.9	367
	あじのさいきょうやき	あじ みそ					さとう		しょうゆ さけ			
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ		マカロニ	ドレッシング	す しお			
10 木	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とろふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん				しょうゆ みりん しお こしょう	766	30.1	391
	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					
	わふうスパゲッティ	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ		スパゲッティ	あぶら	さけ コンソメ みりん			
11 金	チキンナゲット	だいたいの ぶたにく とりにく					こめこ パンこ	あぶら		781	33.8	360
	れんこんチーズサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ		さとう	ドレッシング	しょうゆ			
	キャロットピラフ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	コーン		こめ むぎ	あぶら				
15 火	やきソーセージ	ソーセージ								805	35.0	365
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ			あぶら	コンソメ しお こしょう			
	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		じゃがいも かたくりこ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
16 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			729	33.6	546
	ユーリンチー	とりにく			しょうが にんにく しろねぎ		こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん す			
	ナムル			チンゲンさい	もやし			ドレッシング ごま				
17 木	にらたまスープ	かまぼこ とうふ たまご		にんじん こまつな にら			かたくりこ		コンソメ とりがらスープ	847	30.9	473
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	かつおとろふのあげがらめ	かつお とうふ					こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
21 月	こんぶあえ		こんぶ		はくさい			ごま		780	28.9	368
	だいこんとさといものそぼろに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが だいこん		さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
22 火	わふうハンバーグ	だいたいの 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	761	33.8	349
	こぶきいも						じゃがいも		しお こしょう			
	やさしいスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ				コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
23 水	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ		こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	759	28.9	370
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	メンチカツ	だいたいの ぶたにく とりにく			たまねぎ			あぶら				
24 木	ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン		さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	793	27.0	367
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	はつぼうさい	ぶたにく いか		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース			
25 金	むしぎョーザ	うずらたまご			たけのこ はくさい		かたくりこ	あぶら	みりん こしょう	707	32.1	371
	だいがくいも	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ		こめこ		しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
28 月	ぶたにくのソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース	737	34.3	360
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし		さとう		しょうゆ			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とろふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん		さといも					
29 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			730	28.0	415
	ハニーマスタードチキン	とりにく					はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう			
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいごん		さとう	あぶら ごま	しょうゆ す			
30 水	ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご		さつまいも	マーガリン	コンソメ やさいイオン しお こしょう	742	31.8	368
	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					
	カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ		うどん	カレールウ	とりがらスープ みりん しょうゆ			
31 木	ししゃもフライ	ししゃも					こめこ パンこ	あぶら		829	29.0	361
	のりあえ	のり		ほうれんそう	キャベツ		さとう		しょうゆ			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
31 木	じゃがいものグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ		こめこ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ワイン コンソメ しお こしょう	742	31.8	368
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		マカロニ パンこ	マーガリン	コンソメ とりがらスープ			
	ベイクドポテト	ベーコン					さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
31 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			829	29.0	361
	ミートボールのチーストマトソース	だいたいの ぶたにく とりにく	チーズ	トマト	たまねぎ		さとう かたくりこ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース			
	ジャケットポテト	ベーコン					じゃがいも	あぶら ドレッシング	しお こしょう			
31 木	あきいっぱいスープ	とりにく		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ				コンソメ とりがらスープ	829	29.0	361
					マッシュルーム はくさい				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。