

B 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 火	米粉パン 牛乳 みかんジャム		牛乳			米粉パン みかんジャム						
	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	821	33.4	367	
	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				
2 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	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	770	30.6	365	
	ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ		ごま	塩				
3 木	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 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	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					
4 金	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	762	24.7	365	
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 白菜							
	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				
7 月	牛乳 りんご		牛乳			りんご			770	32.8	372	
	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				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
8 火	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	712	35.9	410	
	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				
9 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン						
	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	710	32.9	367	
	チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油					
10 木	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				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	あじの西京焼き	あじ みそ				さとう		しょうゆ 酒	708	31.7	380	
11 金	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				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
15 火	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	781	33.8	360	
	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				
16 水	キャラットピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	コーン	米 麦	油					
	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	766	30.1	391	
17 木	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			
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン						
	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	729	33.6	546	
21 月	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				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
22 火	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	805	35.0	365	
	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				
23 水	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			
	牛乳		牛乳									
	モンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油					
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 酢	847	30.9	473	
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	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	780	28.9	368	
25 金	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					
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン						
26 土	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	759	28.9	370	
	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				
27 日	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				
28 月	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				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	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	707	32.1	371	
29 火	おほかあえ	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						
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
30 水	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	793	27.0	367	
	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				
31 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	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	737	34.3	360	
	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				
1 火	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 野菜フイヨン 塩 こしょう				
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン						
	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	742	31.8	368	
2 水	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				
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦						
	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	730	28.0	415	
3 木	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				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
4 金	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 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	712	32.5	365	
	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	たけのこ しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 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				
		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	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 だいたいの こうやどうふ		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 トマトソース ソース ケチャップ	821	33.4	367
	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			
2 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	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	770	30.6	365
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ			ごま	しお			
3 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ポテトコロケ	ぶたにく			たまねぎ		こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
	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	762	24.7	365
4 金	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	770	32.8	372
	ぎゅうにゅう りんご		ぎゅうにゅう		りんご							
	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			
7 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	とりにくのてりやき	とりにく					さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	712	35.9	410
	そくせきつけ				キャベツ きゅうり				あさつげのもと			
8 火	いかにだんごのすましじる	(けずりぶし) いかに あぶらあげ とうふ		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			
	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 しょうゆ しお こしょう	710	32.9	367
9 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	あじのさいきょうやき	あじ みそ					さとう		しょうゆ さけ	708	31.7	380
	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	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ユウリンチー	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	781	33.8	360
	ナムル			チンゲンさい	もやし			ドレッシング ごま	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
11 金	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				
	やきソーセージ	ソーセージ										
	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	766	30.1	391
15 火	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			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
	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	しょうが		さとう かたくりこ		みりん しょうゆ	729	33.6	546
16 水	こふきいも						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			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
21 月	ユウリンチー	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	781	33.8	360
	ナムル	かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん こまつな なら			かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	にらたまスープ	かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん こまつな なら			かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
22 火	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				
	やきソーセージ	ソーセージ										
	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	766	30.1	391
23 水	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			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
	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	しょうが		さとう かたくりこ		みりん しょうゆ	729	33.6	546
24 木	こふきいも						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			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
25 金	ユウリンチー	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	781	33.8	360
	ナムル	かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん こまつな なら			かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	にらたまスープ	かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん こまつな なら			かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
28 月	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	847	30.9	473
	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	たまねぎ			あぶら				
29 火	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			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	とりにくのちゅうかいため	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら	オイスターソース さけ みりん しょうゆ	780	28.9	368
30 水	はるさめスープ	ハム			しいたけ はくさい もやし		はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	くりのタルト	とうにゅう					こめこ さつまいも さとう くり	あぶら				
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン					
31 木	しるみざかなフライ	ほき					こむぎこ パンこ	あぶら				
	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	す しお				
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト さいいんげん	だいこん たまねぎ		マカロニ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう	759	28.9	370
23 水	さけのさんしょくどんぶり	さけ たまご			えだまめ		こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	761	33.8	349
	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			
24 木	じものいっぱいすましじる	(けずりぶし)		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい				みりん しょうゆ しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	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	707	32.1	371
25 金	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 とうふ みそ		にんじん ほうれんそう あおねぎ	だいこん		さといも					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
28 月	はつぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい		かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース みりん こしょう	793	27.0	367
	むしギョーザ	ぶたにく		なら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ					
	だいがくいも						さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ			
29 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	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	737	34.3	360
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん		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 やさいブイヨン しお こしょう			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
	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 マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ しお こしょう	742	31.8	368
31 木	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	す しょうゆ			
	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	730	28.0	415
31 木	ししゃもフライ		ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら				
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ		さとう		しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
31 木	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 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	712	32.5	365
	サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	たけのこ しょうが		はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す 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。