

A 令和6年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

実施日	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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ	706	32.4	376
	のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		ほうれん草	大根	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん			
3火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ほきと高野豆腐の香味あげ	ほき 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ	715	29.7	369
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	大根のみそ汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ						
4水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう	707	34.1	379
	白菜とかぶのスープ	ベーコン 豆腐			白菜 かぶ			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
5木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	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	801	30.9	402
	肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
6金	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
	牛乳		牛乳						791	26.7	360
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
	レバーのケチャップがらめ	鶏レバー				片栗粉 さとう	油	ワイン ケチャップ ソース			
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	さばの塩焼き	さば				米粉		塩			
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ	726	32.4	372
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう	さつまいも					
10火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ	706	32.0	363
	白菜の豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん 小松菜	白菜	米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
11水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	711	27.8	361
	チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
	ベジタブルチップス			れんこん		さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
12木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	関東煮	(削節) がんもどき 厚あげ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ	744	27.0	360
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
	即席漬				白菜 きゅうり		ごま	浅漬けの素			
13金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか みそ		にんじん にら	大根 キムチ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	708	31.1	362
	中華あえ	ハム		チンゲン菜	もやし		ごま油	しょうゆ 酢 塩			
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	チャブチェ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	714	28.2	375
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	パンパンジーサラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
17火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ	709	30.4	363
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
	かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
18水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく しょうが		ドレッシング	ケチャップ カレー粉 塩	730	39.2	381
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	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			
	いちごプリン	豆乳			いちご	さとう					
19木	四日市お茶ごはん			緑茶		米 麦		塩			
	牛乳		牛乳								
	そうめんギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ	706	29.6	360
	まこもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ			みりん しょうゆ			
20金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油		720	23.2	415
	ゆずドレッシングあえ			小松菜	キャベツ	さとう	油	ノンオイルドレッシング しょうゆ			
	ポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜フイオン 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12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

実施日	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日総量 (kcal)	たんぱく質 (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		706	32.4	376	
	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら				トウバンジャン みりん さけ しょうゆ
	のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		ほうれんそう	だいこん	さといも かたくりこ					しょうゆ みりん
3火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		715	29.7	369	
	ほきとこうやどうふの こうみあげ	ほき こうやどうふ			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
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま				コンソメ
	だいこんのみそしる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ						
4水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		707	34.1	379	
	ミートソースの グラタンふう	ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら マーガリン				コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう
	はくさいとかぶのスープ	ベーコン とうふ			はくさい かぶ						コンソメ とりがらすープ しお こしょう
5木	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		801	30.9	402	
	ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	もやし はくさい	ちゅうかめん					とりがらすープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう
	にくだんごのうまに	だいちこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら				とりがらすープ さけ みりん しょうゆ
6金	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	791	26.7	360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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 キャベツ		ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	レバーのケチャップがらめ	とりレバー				かたくりこ さとう	あぶら	ワイン ケチャップ ソース			
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		726	32.4	372	
	さばのしおやき	さば				こめこ					しお
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう					しょうゆ
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう	さつまいも					
10火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	32.0	363	
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら				しょうゆ す ケチャップ
	はくさいの とうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん こまつな	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
11水	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		711	27.8	361	
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	うどん	あぶら				さけ みりん しょうゆ しお こしょう
	チキンナゲット	だいちこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら				
	ベジタブルチップス				れんこん	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		744	27.0	360	
	かんとくに	(けずりぶし) がんもどき あつあげ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにやく さといも さとう					みりん しょうゆ
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ					ソース
	そくせきづけ				はくさい きゅうり		ごま				あさづけのもと
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		708	31.1	362	
	キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか みそ		にんじん なら	だいこん キムチ はくさい	かたくりこ もち					とりがらすープ さけ みりん しょうゆ
	ちゅうかあえ	ハム		チンゲンさい	もやし		ごまあぶら				しょうゆ す しお
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		714	28.2	375	
	チャブチエ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ	ごまあぶら				さけ しょうゆ しお こしょう
	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					
	パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	さとう	ドレッシング ごま す				しょうゆ
17火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		709	30.4	363	
	ぶりだいこん	ぶり			しょうが だいこん	さとう					さけ みりん しょうゆ
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ						しお
	かきたまじる	(けずりぶし) とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ					みりん しょうゆ しお
18水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		730	39.2	381	
	タンドリーチキン	とりにく			にんにく しょうが		ドレッシング				ケチャップ カレーこ しお
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー							コンソメ
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも					コンソメ とりがらすープ ケチャップ しお こしょう
	いちごプリン	とうにゅう			いちご	さとう					
19木	よっかいちおちゃごはん			りよくちや		こめ むぎ		706	29.6	360	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	そうめんギョーザ	ぶたにく とりにく		なら	にんにく しょうが キャベツ	そうめん	ごまあぶら				しょうゆ とりがらすープ
	まごもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まごもたけ	こんにやく さとう	あぶら				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 こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ						みりん しょうゆ
20金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		720	23.2	415	
	かほちゃコロッケ	だいちこ ぶたにく		かほちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	ゆずドレッシングあえ			こまつな	キャベツ	さとう	あぶら				ノンオイルドレッシング しょうゆ
	ポトフ	とりにく ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも					コンソメ やさいブイヨン 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。