

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 | | | | | |
| | バンバンジーサラダ | 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 | | 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 ころみあげ | 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 | | | | | |
| パンバンジーサラダ | 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 | |
| | かほちゃコロック | 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。