

B 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			
日	曜		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	エネルギー (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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	28.2	375
		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			
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		パンバンジーサラダ	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			
3	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			707	34.1	379
		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			
		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			
4	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			715	29.7	369
		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			
		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						
5	木	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	791	26.7	360
		牛乳		牛乳								
		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			
6	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			801	30.9	402
		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			
		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			
9	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			726	32.4	372
		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			
		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	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			711	27.8	361
		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			
		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			
11	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.0	363
		鶏肉の パ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			
		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 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
12	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	31.1	362
		キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか みそ		にんじん にはら	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			
		中華あえ	ハム		チンゲン菜	もやし		ごま油	しょうゆ 酢 塩			
13	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	27.0	360
		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			
		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			
16	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.4	376
		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			
		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			
17	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			730	39.2	381
		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			
		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					
18	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	30.4	363
		ぶり大根	ぶり			しょうが 大根	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		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			
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			720	23.2	415
		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				
		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 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
20	金	四日市お茶ごはん			緑茶		米 麦		塩	706	29.6	360
		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			
		まごもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まごもたけ	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			

※ 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	エネルギー (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			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					
	バンバンジーサラダ	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			
3火	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 とりがらスープ しお こしょう			
4水	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			
	だいごんのみそしる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	だいごん たまねぎ						
5木	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								
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいごん 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			
6金	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		とりがらスープ 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	だいごこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいごん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
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	だいごん ごぼう	さつまいも					
10火	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 きりぼしだいごん 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	だいごこ 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			
11水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	32.0	363
	とりにくのパ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			
12木	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 にら	だいごん キムチ はくさい	かたくりこ もち		とりがらスープ 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			
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	27.0	360
	かんとろに	(けずりぶし) がんもどき あつあげ うずらたまご		にんじん	だいごん	こんにやく さとも 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			
16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	だいごん	さとも かたくりこ		しょうゆ みりん			
17火	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 とりがらスープ 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					
18水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	30.4	363
	ぶりだいごん	ぶり			しょうが だいごん	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			
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			720	23.2	415
	かぼちゃコロケ	だいごこ ぶたにく		かぼちゃ 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	だいごん 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			
20金	よっかいちおちゃごはん			りよくちや		こめ むぎ		しお	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		にら	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 とりがらスープ			
	まこもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まこもたけ	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	だいごん しいたけ			みりん しょうゆ			

※ 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。