

A 令和7年1月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>学校給食週間メニュー

実施日	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	1群*	蛋白質	カルシウム			
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	(kcal)	(g)	(mg)		
8	水	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン			799	32.0	529	
		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 コーン		さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
		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		さつまいも マカロニ 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩				
9	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			822	31.6	361	
		ぶりのあげがらめ	ぶり					米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		のりあえ		のり	小松菜		キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
		雑煮	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん		白菜		もち	酒 みりん しょうゆ 塩				
10	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			747	30.1	393	
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ			にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油						
		中華サラダ	鶏肉			もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ					
14	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			728	29.7	605	
		ハンバーグおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉			みりん しょうゆ				
		ゆかりあえ			しそ		白菜 きゅうり			塩				
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		にんじん ほうれん草	しいたけ	片栗粉			みりん しょうゆ 塩				
15	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン			706	31.3	388	
		あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ さとう 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう				
		野菜のスープ煮	ベーコン 鶏肉			大根 たまねぎ キャベツ	片栗粉 じゃがいも			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
16	木	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ		米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	758	26.6	361	
		牛乳		牛乳										
		切干大根のみそ汁	(削節) みそ		小松菜		切干大根 もやし							
		みかん					みかん							
17	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			810	32.5	371	
		さばと高野豆腐の香味あけ	さば 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油		酒 しょうゆ				
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜		白菜							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		酒 みりん しょうゆ				
20	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			744	33.2	362	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉					さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング		酢 塩 こしょう				
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜			ごま油	しょうゆ みりん 塩				
21	火	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦			784	30.5	366	
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	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				
		厚あげと卵の中華煮	鶏肉 厚あげ うずら卵		チンゲン菜	たまねぎ		片栗粉	ごま油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ こしょう				
22	水	黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン			739	34.0	406	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉		マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ				
		海そうサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	油		酢 しょうゆ				
23	木	あじの三色丼	卵 あじ		小松菜		しょうが	米 麦 さとう	油	塩 酒 みりん しょうゆ	732	29.9	371	
		牛乳		牛乳										
		僧兵汁	豚肉 油あげ みそ		青ねぎ		にんにく ごぼう 大根 しいたけ 白菜		里いも	油				鶏がらスープ
		みたらしだんご						白玉団子 さとう 片栗粉						みりん しょうゆ
24	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦			800	28.7	362	
		ナン 【インド】								ナン				
		バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ バター		ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう				
		インド風サラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング		酢				
27	月	ガパオライス 【タイ】	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ		米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	740	36.1	362	
		牛乳		牛乳										
		トムヤムスープ	いか		トマト チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	片栗粉		ごま油	トウバンジャン 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
		タイ風春雨サラダ	鶏肉			もやし きゅうり レモン	春雨 さとう	ごま油		酢 塩 唐辛子				
28	火	米飯 牛乳 【韓国】		牛乳				米 麦			747	31.0	371	
		タッカルビ	鶏肉 テンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう 片栗粉	油		トウバンジャン 鶏がらスープ ケチャップ みりん しょうゆ				
		韓国風サラダ		のり	チンゲン菜	もやし			ドレッシング					
		トッポギスープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜		トッポギ		鶏がらスープ こしょう しょうゆ 塩				
29	水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン			709	32.4	515	
		ポテトピザ 【イタリア】		チーズ				じゃがいも	油	ケチャップ				
		ポロニアソーセージ	ソーセージ											
		ミネストラ	ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ		いんげんまめ		コンソメ こしょう 塩				
30	木	米飯 牛乳 【南米】		牛乳				米 麦			742	26.8	359	
		パステル	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 もち米 コーンスターチ			トマトソース コンソメ 塩 こしょう				
		ペルー風サラダ	かまぼこ	海そう	にんじん	大根	さとう	ドレッシング		酢 塩				
		アヒアコ	鶏肉		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも 片栗粉			コンソメ 野菜パイオン こしょう 塩				
31	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			825	27.1	361	
		白身魚フライ	ほき					小麦粉 パン粉	油					
		さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング		酢 こしょう 塩				
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう			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。

A 令和7年1月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>がっこうきゅうしょくしゅうかんメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (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				
8 水	ミルクパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			ミルクパン					
	メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	799 32.0 529		
	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	さつまいも マカロニ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
9 木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	ぶりのあげがらめ	ぶり				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	のりあえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	822 31.6 361		
	ぞうに	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい	もち		さけ みりん しょうゆ しお			
10 金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	747 30.1 393		
	はるまき	だいちこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
	ちゅうかサラダ	とりにく			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
14 火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	ハンバーグおろしソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお	728 29.7 605		
	かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
15 水	こがたこめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン					
	あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう かたくりこ	あぶら	しお とりがらスープ ケチャップ ソース こしょう	706 31.3 388		
	やさいのスープに	ベーコン とりにく			だいこん たまねぎ キャベツ	かたくりこ じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
16 木	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ギョウにゅう		ギョウにゅう						758 26.6 361		
	きりぼしだいこんのみそしる みかん	(けずりぶし) みそ		こまつな	きりぼしだいこん もやし	さといも					
17 金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	さぼとこや豆腐のこみあげ	さぼとこや豆腐			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			
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい				810 32.5 371		
20 月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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			
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう	744 33.2 362		
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい		ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
21 火	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	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	784 30.5 366		
	あつあげとたまごのちゅうかに	とりにく あつあげ うずらたまご		チンゲンさい	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ こしょう			
22 水	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こくとうパン					
	ポークビーンズ	ぶたにく だいち		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ	739 34.0 406		
	かいそうサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ			
23 木	あじのさんしょくどんぶり	たまご あじ		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	しお さけ みりん しょうゆ			
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	そうへいじろ	ぶたにく あぶらあげ みそ		あおねぎ	にんにく ごぼう だいこん しいたけ はくさい	さといも	あぶら	とりがらスープ	732 29.9 371		
24 金	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	ナン 【インド】					ナン					
	バターチキンカレー	とりにく	ギョウにゅう	トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレーこ しお こしょう	800 28.7 362		
	インドふうサラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	す			
27 月	ガパオライス 【タイ】	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお			
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	トムヤムスープ	いか		トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	かたくりこ	ごまあぶら	トウバンジャン とりがらスープ こしょう ケチャップ しお	740 36.1 362		
	タイふうはるさめサラダ	とりにく		チンゲンさい	もやし きゅうり レモン	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しお とうがらし			
28 火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	タッカルピ 【かんこく】	とりにく テンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ ケチャップ みりん しょうゆ	747 31.0 371		
	かんこくふうサラダ		のり	チンゲンさい	もやし		ドレッシング				
29 水	トッポギスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	トッポギ		とりがらスープ こしょう しょうゆ しお			
	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン					
	ポテトピザ 【イタリア】		チーズ			じゃがいも	あぶら	ケチャップ			
	ポロニアソーセージ	ソーセージ							709 32.4 515		
30 木	ミネストラ	ベーコン だいち		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	いんげんまめ		コンソメ こしょう しお			
	マーマレード					マーマレード					
	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	パステル 【なんべい】	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	かたくりこ こむぎこ もちごめ コーンスターチ		トマトソース コンソメ しお こしょう	742 26.8 359		
31 金	ペルーふうサラダ	かまぼこ	かいそう	にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング	す しお			
	アヒアコ	とりにく		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも かたくりこ		コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
	しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
31 金	さつまいもサラダ				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	825 27.1 361		
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		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。