

B 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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)			
8	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
		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	794	28.0	485
		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							
		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	747	30.1	393
		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			
10	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
		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	822	31.6	361	
		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			
14	火	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
		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 片栗粉	油		塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう	706	31.3	388
		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			
15	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
		ハンバーグおろしソース ゆかりあえ	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	728	29.7	605
		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			
16	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
		さばと高野豆腐の香味あげ	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	810	32.5	371
		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 こんにゃく	油		酒 みりん しょうゆ			
17	金	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		里いも						
		みかん				みかん								
20	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油		しょうゆ 酒 みりん	744	33.2	362	
		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	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン							
		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	739	34.0	406
		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			
22	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦							
		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	784	30.5	366
		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			
23	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
		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	825	27.1	361
		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			
24	金	米飯 牛乳 【南米】		牛乳			米 麦							
		バステル	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	742	26.8	359
		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 野菜フイオン こしょう 塩			
27	月	ガバオライス 【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	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
		ポテトピザ 【イタリア】		チーズ			じゃがいも	油		ケチャップ	709	32.4	515	
		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			
マーマレード						マーマレード								
29	水	米飯 牛乳 【韓国】		牛乳			米 麦							
		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	747	31.0	371
		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			
30	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦							
		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	800	28.7	362
		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			
31	金	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			

※ 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。

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	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				
8 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			794	28.0	485
	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				
	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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			747	30.1	393
	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			
	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			
10 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			822	31.6	361
	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			
	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			
14 火	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			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 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			
	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			
15 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			728	29.7	605
	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			にんじん	しそ	はくさい きゅうり		しお			
16 木	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	810	32.5	371
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	さばとこやどうふのこうみあげ	さば 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			
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい						
17 金	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	758	26.6	361
	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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					
20 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	33.2	362
	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			
	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	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			739	34.0	406
	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			
	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			
22 水	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			784	30.5	366
	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			
	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			
23 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			825	27.1	361
	しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
	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			
	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			
24 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			742	26.8	359
	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 もちこめ コーンスターチ		トマトソース コンソメ しお こしょう			
	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			
27 月	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 やさいフイオン こしょう しお	740	36.1	362
	ガバオライス 【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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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			
28 火	タイふうはるさめサラダ	とりにく			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	709	32.4	515
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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									
29 水	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	747	31.0	371
	マーマレード					マーマレード					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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			
30 木	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	800	28.7	362
	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					
	ナン 【インド】					ナン					
	バターチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	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			
31 金	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	732	29.9	371
	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
そうへいじる	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				
みたらしだんご					しらたまだんご さとう かたくりこ		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。