

A 令和7年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>体ぽかぽかメニュー

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			
		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)	
3 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ	713	27.2	421
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
	のっぺい汁	(削節) 鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん			
4 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	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	745	27.6	382
	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				
	大根の中華あえ			チンゲン菜	大根 白菜	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
5 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
	緑茶あげパン					豆腐パン ぶどう糖	油				
	ミートボールシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 片栗粉 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ケチャップ ソース 塩	730	27.6	409
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	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			
6 木	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	721	32.0	360
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ						
7 金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	手作りさばふりかけ	さば		小松菜	しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ	757	28.0	370
	ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん	大根 白菜	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ			
	大学いも					さつまいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ			
10 月	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				
	野菜のべヘロンチーノソテー	ベーコン		にんにく 切干大根	キャベツ		油	コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子	733	25.7	484
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
12 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	あじのオープン焼き	あじ		パセリ			ドレッシング	塩 こしょう	748	37.9	392
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	体ぽかぽかポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ	じゃがいも マカロニ 片栗粉		酒 野菜ブイオン 塩 こしょう			
13 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	チキン南蛮	鶏肉 卵				片栗粉 米粉 さとう	油 ドレッシング	酒 酢 しょうゆ みりん こしょう	802	33.5	367
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	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 塩			
14 金	ひじきそばろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	737	33.6	366
	牛乳		牛乳								
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	こんにやく					
	コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
17 月	ビーフカレーライス	牛肉		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						855	26.1	414
	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				
	海そうサラダ	鶏肉 大豆	海そう		キャベツ	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング			
18 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース	706	25.7	418
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜	白菜		油	しょうゆ			
	関東煮	(削節) いか 厚あげ 魚すり身 うずら卵		にんじん	大根 たまねぎ	こんにやく 里いも さとう		みりん しょうゆ			
19 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩 こしょう	798	40.7	795
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ コーン	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう			
	ミニはっこう乳		はっこう乳								
20 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	津ギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 もち粉 コーンスターチ	ごま油 油	しょうゆ 塩	757	27.7	365
	ナムル				大豆もやし キャベツ		ごま ドレッシング				
	春雨スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	しいたけ	春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
21 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏すき	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにやく さとう		酒 みりん しょうゆ	737	31.7	375
	チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ	れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング		酢 しょうゆ			
25 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	いかとじゃがいもの レモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ	740	31.4	371
	ゆかりあえ			小松菜 しそ	白菜			塩			
	沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			しょうゆ みりん こしょう 塩			
26 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ	729	36.8	602
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	にんにく キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう			
	冬野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
27 木	キムチビビンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 キムチ	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ			
	牛乳		牛乳						790	34.5	433
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
28 金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	まごもたけ 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	830	33.5	424
	肉団子と卵のうま煮	鶏肉 うずら卵		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			

※ 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2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>からだぽかぽかメニュー

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	1食分 (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				
3月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			713	27.2	421
	いわしさんがやき	だいちこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ			
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう			
	のっぺいじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん	さといも かたくりこ		しょうゆ みりん			
4火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			745	27.6	382
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	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				
	だいこんのちゅうかあえ			チンゲンさい	だいこん はくさい	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
5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			730	27.6	409
	りよくちゃあげパン				りよくちゃ	とうふパン ぶどうとう	あぶら				
	ミートボールシチュー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	あぶら	ワイン コンソメ こしょう ケチャップ ソース しお			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	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			
6木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			721	32.0	360
	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			
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ						
7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			757	28.0	370
	てづくりさばぶりかけ	さば		こまつな	しょうが	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	だいこん はくさい	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ			
	だいがくいも					さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ			
10月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			733	25.7	484
	メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
	やさいの ペロンチーノソテー	ベーコン			にんにく きりほしだいこん キャベツ		あぶら	コンソメ こしょう しょうゆ とうがらし			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
12水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			748	37.9	392
	あじのオープンやき	あじ		パセリ			ドレッシング	しお こしょう			
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	からだぽかぽかポトフ	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	じゃがいも マカロニ かたくりこ		さけ やさいブイヨン しお こしょう			
13木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			802	33.5	367
	チキンなんぼん	とりにく たまご				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ す しょうゆ みりん こしょう			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	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 しお			
14金	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	737	33.6	366
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		あおねぎ	だいこん ごぼう はくさい	こんにやく					
	コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
17月	ビーフカレーライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	カレーライス	855	26.1	414
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	かぼちゃコロッケ	だいちこ 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				
	かいそうサラダ	とりにく だいち	かいそう		キャベツ	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
18火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	25.7	418
	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			
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい		あぶら	しょうゆ			
	かんとくに	(けずりぶし) いか あつあげ さかなすりみ うずらたまご		にんじん	だいこん たまねぎ	こんにやく さといも さとう		みりん しょうゆ			
19水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			798	40.7	795
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう			
	ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
20木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			757	27.7	365
	つぎョーザ	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ もちこ コーンスターチ	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお			
	ナムル				だいちもやし キャベツ		ごま ドレッシング				
	はるさめスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	しいたけ	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
21金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	31.7	375
	とりすき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ			
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
25火	いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ	740	31.4	371
	ゆかりあえ			こまつな しそ	はくさい			しお			
	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
26水	ハンバーグトマトソース	だいちこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ	729	36.8	602
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ		あぶら	コンソメ しお こしょう			
	ぶゆやさいスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	キムチピビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりほしだいこん キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ			
27木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						790	34.5	433
	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					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	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					
28金	ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	まごもたけ 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	830	33.5	424
	にくだんごとたまごのうまに	とりにく うずらたまご		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	とりがらスープ さけ 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。