

B 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	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				
3 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			713	27.2	421
	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			
	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	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			730	27.6	409
	緑茶あげパン			緑茶		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			
	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			
5 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			745	27.6	382
	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			
	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			
6 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			757	28.0	370
	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			
	ちゃんご鍋	(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			
7 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			721	32.0	360
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	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						
10 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			733	25.7	484
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	野菜のベヘンチーノソテー	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			
	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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	33.2	558
	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			
	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 片栗粉		酒 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
13 木	魚ふりかけ	削節	のり				ごま		737	33.6	366
	ひじきそぼろ丼	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			
	牛乳		牛乳								
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	こんにゃく					
14 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			802	33.5	367
	子キン南蛮	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			
	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			
17 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	25.7	418
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
	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	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ			
18 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			798	40.7	795
	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			
	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								
19 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	27.7	365
	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			
	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			
20 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	31.7	375
	鶏すき	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
	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			
	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			
21 金	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			
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
25 火	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			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
26 水	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			
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
27 木	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			
	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								
28 金	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉			790	34.5	433
	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			

※ 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)	蛋白質 (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 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 しょうゆ			
	のっぺいじ	(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	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
	りよくちやあげパン			りよくちや		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 かたくりこ こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ しょうゆ ケチャップ ソース しょうゆ			
	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			
5 水	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		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			
6 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			757	28.0	370
	てづくりさばふりかけ	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 こうや豆腐		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			
7 金	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						
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 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 きりぼしだいこん キャベツ		あぶら	コンソメ しょうゆ しょうゆ とうがらし コンソメ とりがらスープ しょうゆ ケチャップ しょうゆ			
	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					
12 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	33.2	558
	あじのオープンやき	あじ		パセリ			ドレッシング	しょうゆ しょうゆ			
	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 かたくりこ		さけ やさいブイヨン しょうゆ しょうゆ			
13 木	さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま				
	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			
	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	こんにゃく					
14 金	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 ドレッシング	さけ す しょうゆ みりん しょうゆ			
	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 しょうゆ			
17 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	25.7	418
	おこのみつこね	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			
	かんとうに	(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	こんにゃく さといも さとう		みりん しょうゆ			
18 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			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 しょうゆ しょうゆ			
	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 しょうゆ しょうゆ			
	ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう								
19 水	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 しょうゆ			
	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 しょうゆ しょうゆ			
20 木	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	こんにゃく 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			
	ビーフカレーライス	ぎゅうにゅう		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 しょうゆ しょうゆ			
21 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						855	26.1	414
	かぼちゃコロッケ	だいち 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			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
25 火	ハンバーグトマトソース	だいち 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 しょうゆ しょうゆ			
	ふゆやさいスープ	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 しょうゆ しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
26 水	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				しょうゆ			
	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 しょうゆ しょうゆ			
	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					
27 木	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 しょうゆ しょうゆ	830	33.5	424
	にくだんとたまごのうまに	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			
	キムチビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28 金	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			790	34.5	433
	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 しょうゆ 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。