

A 令和6年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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	かみかみそぼろどんぶり	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 れんこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	761	33.4	362
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	がんとどきのにつけ	(けずりぶし) がんとどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
4火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			779	37.0	369
	あじのこうみあげ	あじ			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			
	ごぼうのしおこうじため	ぶたにく		さやいんげん	ごぼう	こんにやく	あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん			
	とりにくとやさいのうまに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
5水	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			765	36.2	362
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン	ソウメイ トマトソース リス ケチャップ			
	チキンナゲット	だいずこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら				
	かいそうサラダ	ツナ	かいそう いりこ		だいこん	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(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	27.8	388
	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 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			
	ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら				
	ごぼうとささみのあえもの	とりにく		ごぼう もやし		さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
7金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	29.5	538
	てりやきハンバーグ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ ケチャップ			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				コンソメ			
	やさいのスープに	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
10月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			711	29.5	362
	チンジャオロウスー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ たけのこ	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ じゃが芋 みりん こしょう			
	コーンシュウマイ	とうふ だいずこ ぶたにく すりみ			たまねぎ コーン	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	はるさめスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ	はるさめ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
11火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			803	31.8	526
	いわしさんがやき	だいずこ いわし みそ すりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ		ソース			
	ポテトチーズサラダ		チーズ		コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう			
	きりぼしだいこんのもの	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう		みりん しょうゆ			
12水	こがたこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			701	29.6	366
	シナモンあげパン					とうふ(ん) ぶどうとう	あぶら	シナモン			
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
	ツナサラダ	ツナ			だいこん キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ			
13木	かみかみピピンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう		こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	707	27.1	411
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	やきギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		まこもたけ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
14金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			764	31.2	388
	とりとれんこんのあまからだれ	とりにく			しょうが にんにく れんこん	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん こしょう			
	ごまずあえ				もやし キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
	すましじる	(けずりぶし) かまぼこ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん			みりん 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			720	27.0	363
	にくだんごの あまずやさいあんかけ	だいずこ ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ	さとう かたくりこ	あぶら	とりがらスープ みりん しょうゆ ケチャップ す			
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ワンタン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
18火	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			790	30.6	366
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ かたくりこ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ す こしょう			
	たまごキムチスープ	とうふ たまご		にら	もやし はくさい キムチ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
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			765	30.8	420
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら				
	かみかみサラダ	だいず	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す			
	ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも		ソウメイ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
20木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			738	25.0	392
	かみかみかきあげ	すりみ			たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら	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			
21金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			732	27.8	383
	マーボーなす	こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす	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	だいずこ		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				
	ナムル			こまつな	だいずもやし だいこん		ドレッシング ごま				
24月	かくぎり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	840	25.0	394
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ドレッシング あぶら ごま	しょうゆ す			
	みかんゼリー				みかん	さとう					
25火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			732	28.7	366
	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			
	こんぶあえ		こんぶ		はくさい						
	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	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう			
26水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			740	36.9	365
	ポークチャップ	ぶたにく		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			
	じゃがいものミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ キャベツ	じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいブイヨン しお こしょう			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
27木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			712	32.3	383
	さけのオープンやき	さけ					ドレッシング	しお こしょう			
	こんにやくのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	あぶら ごま	みりん しょうゆ			
	かきたまじる	(けずりぶし) とうふ たまご		ほうれんそう	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
28金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			799	28.1	393
	とりにくとキャベツの トマトに	とりにく		にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
	えだまめコロッケ	だいずこ			えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
	アスパラソテー			アスパラガス	コーン	マカロニ	あぶら	コンソメ しお こしょう			

※ 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。