

B 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	曜日	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				
3	月	かみかみそぼろどんぶり ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ みそしる	とりにく (けずりぶし) がんもどき (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	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
4	火	ミルクパン ポークビーンズ チキンナゲット かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	コンソメ トマトソース ケチャップ ノンオイルドレッシング しょうゆ す	765	36.2	362
5	水	べいはん あじのごうみあげ ごぼうのおこうじいため とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく さやいんげん にんじん ごまつな	しょうが ごぼう しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ こめこ かたくりこ こんにやく かたくりこ	あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	779	37.0	369
6	木	べいはん てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー やさいのスープに	ぎゅうにゅう だいずこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ブロッコリー	しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ	744	29.5	538
7	金	べいはん(げんりょう) やきうどん ししゃもフライ ごぼうとさきみのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ むぎ うどん こむぎこ パンこ	あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう あぶら ドレッシング しょうゆ す	704	27.8	388
10	月	べいはん チンジャオロウスー コーンシュウマイ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずこ ぶたにく すりみ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ コーン にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ かたくりこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ 1/2カップ みりん こしょう コンソメ とりがらスープ しお こしょう	711	29.5	362
11	火	こがたこめこパン シナモンあげパン クリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	こめこパン とうふパン ぶどうとう じゃがいも こめこ	あぶら あぶら	シナモン コンソメ しお こしょう す しょうゆ	701	29.6	366
12	水	べいはん いわしさんがやき ポテトチーズサラダ きりほしだいこんのもの	ぎゅうにゅう だいずこ いわし みそ すりみ とりにく (けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ コーン きゅうり	かたくりこ じゃがいも さとう	ソース ドレッシング	す こしょう みりん しょうゆ	803	31.8	526
13	木	べいはん とりとれんこんのあまからだれ ごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく (けずりぶし) かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく れんこん もやし キャベツ	しょうが だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん こしょう ノンオイルドレッシング す しょうゆ みりん しょうゆ	764	31.2	388
14	金	かみかみピビンバ ぎゅうにゅう やきぎョーザ とうふとわかめのスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	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 だいずもやし	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
17	月	べいはん にくだんごの あまずやさいあんかけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう だいずこ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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 コンソメ とりがらスープ しお こしょう	720	27.0	363
18	火	こくとうパン あじフライ かみかみサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ だいず ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	だいこん たまねぎ	こくとうパン こむぎこ パンこ	あぶら あぶら	しょうゆ す コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう	765	30.8	420
19	水	べいはん(げんりょう) ジャージャーめん たまごキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい キムチ	こめ むぎ さとう かたくりこ	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 コンソメ とりがらスープ しお こしょう	790	30.6	366
20	木	べいはん マーボーなす はるまき ナムル	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ だいずこ	ぎゅうにゅう	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 キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ ドレッシング ごま	732	27.8	383
21	金	べいはん かみかみかきあげ のりあえ じものたっぶりみそしる	ぎゅうにゅう すりみ のり (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ	たまねぎ ごぼう えだまめ だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	しお しょうゆ	738	25.0	392
24	月	かくぎりポークカレーライス ぎゅうにゅう きりほしだいこんのサラダ みかんゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう ドレッシング あぶら ごま しょうゆ す	840	25.0	394
25	火	こめこパン ポークチャップ じゃがいものミルクスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	こめこパン さとう かたくりこ	あぶら あぶら	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう コンソメ やさいフイヨン しお こしょう	740	36.9	365
26	水	べいはん いかとじゃがいもの レモンふうみあげ こんぶあえ さわにわん	ぎゅうにゅう いか こんぶ (けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	レモン はくさい ごぼう だいこん	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん しお こしょう	732	28.7	366
27	木	べいはん とりにくとキャベツの トマトに えだまめコロッケ アスパラソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	こめ むぎ 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	799	28.1	393
28	金	べいはん さけのオープンやき こんにやくのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく (けずりぶし) とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ほうれんそう だいこん はくさい	こめ むぎ かたくりこ	あぶら みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお	712	32.3	383	

※ 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。