

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	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		かみかみそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	761	33.4	362	
		牛乳		牛乳									
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき					さとう					酒 みりん しょうゆ
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	大根		じゃがいも					
4火		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			765	36.2	362	
		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	マーガリン	コンソメ トマトソース ケチャップ				
		チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油					
		海そうサラダ	ツナ	海そう いりこ		大根	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			779	37.0	369	
		あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		ごぼうの塩こうじ炒め	豚肉		さやいんげん	ごぼう	こんにやく	油	塩こうじ しょうゆ みりん				
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
6木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	29.5	538	
		照り焼きハンバーグ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		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				
		野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
7金		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			704	27.8	388	
		焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油					
		ごぼうとささみのあえもの	鶏肉			ごぼう もやし	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
10月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			711	29.5	362	
		チンジャオロウスー	豚肉		ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油	酒 しょうゆ 味付ソース みりん こしょう				
		コーンシュウマイ	豆腐 大豆粉 豚肉 すり身			たまねぎ コーン	小麦粉 パン粉 片栗粉						
		春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
11火		小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			701	29.6	366	
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン				
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう				
		ツナサラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ				
12水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			803	31.8	526	
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉		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	酢 こしょう				
		切干大根の煮物	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	切干大根	さとう		みりん しょうゆ				
13木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			764	31.2	388	
		鶏とれんこんの甘辛だれ	鶏肉			しょうが にんにく れんこん	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん こしょう				
		ごま酢あえ				もやし キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ				
		すまし汁	(削節) かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根			みりん しょうゆ				
14金		かみかみピビンバ	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 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	707	27.1	411	
		牛乳		牛乳									
		焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		まこもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
17月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			720	27.0	363	
		肉団子の甘酢野菜あんかけ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが まこもたけ	さとう 片栗粉	油	鶏がらスープ みりん しょうゆ ケチャップ 酢				
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ	ワンタン		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
18火		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			765	30.8	420	
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油					
		かみかみサラダ	大豆	くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ 酢				
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう				
19水		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			790	30.6	366	
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん				
		たまごキムチスープ	テンメンジャン		にんじん 青ねぎ	たけのこ	片栗粉		しょうゆ 酢 こしょう				
			豆腐 卵		にら	もやし 白菜 キムチ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
20木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	27.8	383	
		マーボーなす	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ				
		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	酒 みりん しょうゆ				
		ナムル			小松菜	大豆もやし 大根		ドレッシング ごま					
21金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			738	25.0	392	
		かみかみかきあげ	すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉 小麦粉	油	塩				
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ				
		地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ							
24月		角切りポークカレーライス	豚肉		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	840	25.0	394
		牛乳		牛乳									
		切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	ドレッシング 油 ごま	しょうゆ 酢				
		みかんゼリー				みかん	さとう						
25火		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			740	36.9	365	
		ポークチャップ	豚肉		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				
		じゃがいものミルクスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう				
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム						
26水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	28.7	366	
		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				
		こんぶあえ		こんぶ		白菜							
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう				
27木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			799	28.1	393	
		鶏肉とキャベツのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ	片栗粉 さとう	油	ワイン コンソメ トマトソース				
		枝豆コロッケ	大豆粉			しめじ キャベツ	枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	ケチャップ ソース 塩 こしょう				
		アスパラソテー			アスパラガス	コーン	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう				
28金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	32.3	383	
		鮭のオープン焼き	さけ					ドレッシング	塩 こしょう				
		こんにやくのきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	油 ごま	みりん しょうゆ				
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		ほうれん草	大根 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 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。