

B 令和6年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>なついっぱいメニュー

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1244* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
			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					
1	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			746	34.4	775
		さばのしおやき	さば						しお				
		きんぴらごぼう	とりにく		ピーマン	たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい							
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう									
2	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			741	36.2	549
		わふうハンバーグ	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				
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり 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				
		やさいスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
3	水	べいはん さかなふりかけ	けずりぶし	のり				こめ むぎ	ごま		768	32.8	536
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		すどり	とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん ケチャップ す				
		ワントンスープ	ハム		こまつな	もやし キャベツ	ワントン		コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
4	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			703	35.1	371
		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				
		まこもたけの しおこうじため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まこもたけ		あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん				
		とうがのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな オクラ	とうがん							
5	金	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 もやし キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ		819	29.9	451
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら					
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ 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				
8	月	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう		871	31.8	490
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら					
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ				
9	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			755	29.1	387
		なつやさいの トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう スパゲッティ	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				
		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					
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう						
10	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			787	32.7	376
		とりにくのからあげ	とりにく			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				
		ナムル			チンゲンさい	もやし		ごま ドレッシング					
		じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	じゃがいも						
11	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			774	30.6	406
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ しょうが どうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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					
		パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ	はるさめ	ごま ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す				
12	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			743	29.7	406
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
		とりつくねのすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ				
16	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			711	31.8	370
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら					
		だいこんサラダ				コーン キャベツ だいこん			ノンオイルドレッシング				
		ミネストローネ	ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう				
17	水	ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ		771	31.9	390
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		とうふのにくみそかけ	とうふ ぶたにく みそ			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん				
		めかぶじる	(けずりぶし) とりにく	めかぶ	モロヘイヤ	だいこん しいたけ たけのこ はくさい			みりん しょうゆ				
18	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			810	32.8	366
		おんちゅうか	とりにく たまご	くきわかめ		きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	す しょうゆ みりん とりがらスープ				
		あつあげのちゅうかに	だいずこ とりにく あつあげ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ 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。