

A 令和6年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>春いっぱいメニュー

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日あたり	1食あたり	1食あたり
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
10 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			858	34.1	603
	ハンバーグの トマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう 片栗粉 油	ワイン ケチャップ ソース				
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも	塩				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉 さとう					
11 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			801	31.0	448
	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 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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				
	あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 油					
	中華サラダ	ツナ			もやし キャベツ	さとう ごま油	酢 しょうゆ				
12 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	33.1	358
	あじのオープン焼き	あじ					ドレッシング 塩 こしょう				
	コーンサラダ	鶏肉			コーン キャベツ きゅうり	さとう	ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ				
	豆乳チャウダー	大豆粉 鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	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				
15 月	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	761	25.0	468
	牛乳		牛乳								
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
	チーズ		チーズ								
16 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			772	35.1	361
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉 油	酒 しょうゆ				
	ナムル			にんじん チンゲン菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
	ワンタンスープ	ベーコン 高野豆腐		小松菜	たまねぎ キャベツ	ワンタン	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
17 水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			747	35.8	505
	スパゲッティミートソース	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ 油	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう				
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	野菜サラダ	ハム			キャベツ きゅうり		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ				
18 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.7	391
	ホイコーロウ	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 油	トウバンジャン オイスターソース 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
	にらたまスープ	かまぼこ 豆腐 卵		小松菜 にら		片栗粉	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
19 金	たけのごはん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳		たけのご	米 麦		しょうゆ 塩	702	27.2	473
	いわしのピリ辛だれ	いわし		青ねぎ	にんにく しょうが	片栗粉 米粉 きとう 油	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ				
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	しょうゆ				
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 白菜		しょうゆ みりん				
22 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			739	34.2	365
	さばの塩焼き	さば					塩				
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう 油	みりん しょうゆ				
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ			大根 白菜	里いも					
23 火	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油 醤油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	771	32.3	408
	牛乳		牛乳								
	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				
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
24 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			747	31.3	458
	たらのサルサソース	たら				米粉 片栗粉 じゃがいも	油	酒 トマトソース			
	春野菜のスープ	ハム		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ		コンソメ 野菜ブイオン 塩 こしょう				
	プリン					プリン					
25 木	ツナの三色丼	ツナ 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ 塩	778	32.3	377
	牛乳		牛乳								
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも					
	三重もやしのあえもの				キャベツ もやし		ノンオイルドレッシング				
26 金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			702	27.3	361
	五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩			
	いかの天ぷら	いか				片栗粉 米粉	油	塩			
	ごまドレあえ	高野豆腐			キャベツ 大豆もやし	さとう	ドレッシング ごま	酢 しょうゆ			
30 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			783	31.1	366
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	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			
	切干大根のごまあえ		こんぶ	小松菜	切干大根		ごま				

※ 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。