

B 令和6年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつこつメニュー

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群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	べいはん ぎゅうにゅう にくじゃが がんもどきにつけ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう	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	あぶら	さけ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ	783	31.1	366
2	木	べいはん ぎゅうにゅう あじのさいきょうやき そくせきつけ ちくぜんに かしわもち	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	こんにゃく さといも さとう	あぶら	しょうゆ さけ あさづけのもと みりん しょうゆ	820	35.6	376
7	火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ やきソーセージ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう ケチャップ ソース しょうゆ	704	33.3	360
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき こぶきいも すましじる	わかめ ぎゅうにゅう		パセリ	じゃがいも	あぶら	しお しょうゆ さけ みりん みりん しょうゆ	726	29.4	362
9	木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ポテトコロッケ こつこつチーズサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ワイン コンソメ ソース しお こしょう しょうゆ す	874	24.5	387
10	金	べいはん ぎゅうにゅう チンジャオロウスー はるまき キムチスープ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ	かたくりこ こむぎこ はるさめ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース みりん こしょう ごまあぶら コンソメ とりがらすूप しお こしょう	704	27.8	365
13	月	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう ラーメン あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん	あぶら	とりがらすूप オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう さけ みりん とりがらすूप しょうゆ こしょう	759	29.3	360
14	火	こめこパン ぎゅうにゅう ミートグラタン たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ とりがらすूप しお こしょう	736	36.3	379
15	水	べいはん ぎゅうにゅう すばた はるさめサラダ にゅうさんきんゼリー	ぎゅうにゅう	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 とりがらすूप みりん ケチャップ す ノンオイルドレッシング しょうゆ す	842	28.8	421
16	木	べいはん ぎゅうにゅう かつおのしょうがに ポテトサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たけのこ	しょうが コーン きゅうり じゃがいも さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ す こしょう しお みりん しょうゆ	707	33.5	362
17	金	べいはん ぎゅうにゅう こつこつかきあげ ゆかりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう	すりみ ひじき	たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ もやし	さつまいも こめこ	あぶら	しお	718	25.1	389
20	月	べいはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ シュウマイ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらすूप さけ みりん しょうゆ	791	31.7	432
21	火	こくとうパン ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソース ミニトマト やさいスープ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	みりん しょうゆ コンソメ とりがらすूप しお こしょう	757	33.1	660
22	水	べいはん ぎゅうにゅう とりにくのちやらあげ まこもたけのきんぴら はくさいのびたし	ぎゅうにゅう	りよくちゃ ピーマン	しょうが まこもたけ	こめこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ	789	33.4	367
23	木	こつこつビビンバ ぎゅうにゅう やきギョーザ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん	こめこ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン コンソメ とりがらすूप しお こしょう	788	33.5	403
24	金	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう カレーうどん いわしのてんぷら こんぶあえ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん	あぶら	みりん しょうゆ あぶら	709	26.1	388
27	月	べいはん あじつけのり ぎゅうにゅう さばのしおやき ごまずあえ とりにくとじゃがいものにも	ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ	あぶら	しお す しょうゆ さけ みりん しょうゆ	727	32.4	359
28	火	こめこパン みかんジャム ぎゅうにゅう いかとじゃがいもの レモンふうみあげ そぼろスープ	ぎゅうにゅう	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 さけ コンソメ とりがらすूप しお こしょう	791	39.1	366
29	水	べいはん ぎゅうにゅう ホイコーロウ サンラータンふうスープ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらすूप	706	31.5	363
30	木	べいはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいの ケチャップがらめ かぼちゃのチャウダー	ぎゅうにゅう	ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ みりん コンソメ しお こしょう	832	33.7	360
31	金	べいはん ぎゅうにゅう てづくりこつこつさかなぶりかけ ぶたにくのソースいため けんちんじる	ぎゅうにゅう	だいこんば	にんにく しょうが たまねぎ もやし	かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ さけ とんてきソース ソース しょうゆ みりん しお	778	37.1	1010

※ 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。