

A 令和6年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふりかえりメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
1 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			779	30.5	360
	とりすき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ			
	はりはりづけ		こんぶ	こまつな	まりぼしだいこん もやし	さとう		しょうゆ す			
	みたらしだんご					しらたまだんご さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
4 月	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			790	29.7	393
	ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	たけのこ もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
	にくだんごのうまに	だいちこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ あぶら		とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
5 火	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	888	26.1	383
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ポテトコロケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ			
6 水	ホットドッグ	ソーセージ			キャベツ もやし	ミルクパン	あぶら ごま	ソース ケチャップ コンソメ しお こしょう	723	32.0	363
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう				
8 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			734	31.8	360
	さばのしおやき	さば						しお			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ						
	ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん はくさい	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ			
11 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	28.9	367
	あつあげとぶたにくの いためもの	ぶたにく みそ あつあげ テンメンジャン		こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ オイスターソース			
	さんぺいじる	(けずりぶし) さけ		にんじん あおねぎ	だいこん	こんにやく じゃがいも		しおこうじ さけ みりん しょうゆ しお			
12 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	26.9	360
	いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ			
	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり						
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい		ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
13 水	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			751	31.1	382
	イタリアンスパゲッティ	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 エリンギ	さとう スパゲッティ	あぶら	ワイン トマトソース こしょう ケチャップ ソース しお			
	チキンナゲット	だいちこ 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	さとう					
14 木	ツナどんぶり	ツナ		にんじん ほうれんそう	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	824	29.0	385
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		あおねぎ	たまねぎ だいこん						
	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
15 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	28.7	373
	はっほうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ こしょう オイスターソース みりん			
	やきギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	ナムル			ほうれんそう	だいちもやし		ドレッシング				
18 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			763	29.0	442
	いわしさんがやき	だいちこ いわし みそ すりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ			
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお			
	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	みりん しょうゆ			
19 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			753	28.9	550
	てりやきハンバーグ	だいちこ 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 ケチャップ			
	ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	キャベツ コーン		あぶら	コンソメ しお こしょう			
	ポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
21 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	32.0	364
	じものぶたキムチ	ぶたにく みそ			しょうが たまねぎ キムチ はくさい だいちもやし	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			
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	しいたけ	はるさめ		さけ コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
22 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			775	33.3	364
	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			
	ちゅうかさサラダ	ツナ			もやし だいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
	たまごスープ	とうふ たまご		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ しお 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。