


A 令和6年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 振り返りメニュー

実施日	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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			779	30.5	360
		鶏すき	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
		はりはり漬		こんぶ	小松菜	切干大根 もやし	さとう		しょうゆ 酢			
		みたらしだんご					白玉団子 さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			
4	月	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			790	29.7	393
		ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	たけのこ もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
5	火	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦		ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう	888	26.1	383
		牛乳		牛乳								
		ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	小松菜	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	油 ごま	ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	723	32.0	363
		牛乳		牛乳								
		豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		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			
8	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			734	31.8	360
		さばの塩焼き	さば						塩			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ						
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん 小松菜	大根 白菜	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ			
11	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	28.9	367
		厚あげと豚肉の炒めもの	豚肉 みそ 厚あげ テンメンジャン		小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース			
		三平汁	(削節) さけ		にんじん 青ねぎ	大根	こんにゃく じゃがいも		塩こうじ 酒 みりん しょうゆ 塩			
12	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	26.9	360
		いかとじゃがいもの レモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 さとう じゃがいも	油	しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり						
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜		ごま油	しょうゆ みりん 塩			
13	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			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	油	ワイン トマトソース こしょう ケチャップ ソース 塩			
		チキンナゲット	大豆粉 豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	油				
		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	ツナ丼	ツナ		にんじん ほうれん草	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	824	29.0	385
		牛乳		牛乳								
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	たまねぎ 大根						
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
15	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	28.7	373
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 しょうゆ こしょう オイスターソース みりん			
		焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		ナムル			ほうれん草	大豆もやし		ドレッシング				
18	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			763	29.0	442
		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 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	酢 塩			
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	こんにゃく さとう じゃがいも	油	みりん しょうゆ			
19	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			753	28.9	550
		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			
		ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう			
		ポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
21	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	32.0	364
		地物豚キムチ 	豚肉 みそ			しょうが たまねぎ キムチ 白菜 大豆もやし	片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	しいたけ	春雨		酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
22	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			775	33.3	364
		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			
		中華サラダ	ツナ			もやし 大根	さとう	ごま油	しょうゆ 酢			
		卵スープ	豆腐 卵		にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ 塩 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。