

B 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)	
10 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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	839	28.8	559
	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					
	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	757	33.1	358
	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			
12 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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	801	31.0	448
	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			
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			
	牛乳		牛乳						761	25.0	468
	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	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	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	747	35.8	505
	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			
17 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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		772	35.1	361
	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			
18 木	たけのごぼはん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳		たけのご	米 麦		しょうゆ 塩			
	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	702	27.2	473
	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			
19 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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	706	32.7	391
	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			
22 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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	739	34.2	365
	豚汁	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐 みそ			大根 白菜	里いも					
23 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	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	747	31.3	458
	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 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	プリン					プリン					
24 水	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 旨み	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン			
	牛乳		牛乳						771	32.3	408
	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			
25 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	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	702	27.3	361
	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			
26 金	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			
	牛乳		牛乳						778	32.3	377
	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			
30 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	ハムカツ	大豆粉 鶏肉				米粉 じゃがいも	油				
	海そうサラダ	ツナ	海そう いりこ		コーン 大根			ノンオイルドレッシング	712	34.6	374
	ミネストローネ	豚肉 高野豆腐 大豆		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 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。