

A 令和6年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1人1日 (kcal) (g) (mg)				
		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 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		770	30.6	365	
	いわしのかぼやき	いわし					かたくりこ こめこ さとう	あぶら				さけ みりん しょうゆ
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ			ごま				しお
2 水	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	821	33.4	367
	こめこパン ぎゅうにゅう みかんジャム		ぎゅうにゅう				こめこパン みかんジャム					
	だいたいのチリソースに	ぶたにく だいた		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
3 木	さつまいもサラダ				コーン きゅうり		さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお	770	32.8	372
	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			
	ぎゅうにゅう りんご		ぎゅうにゅう		りんご							
4 金	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		こまつな	しめじ だいこん はくさい		さとう		みりん しょうゆ	762	24.7	365
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ		こめここ パンこ じゃがいも	あぶら				
7 月	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		もやし キャベツ		さとう	ドレッシング	しょうゆ	712	35.9	410
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とろふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい							
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
8 火	とりにくのてりやき	とりにく					さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	708	31.7	380
	そくせきつけ				キャベツ きゅうり				あさづけのもと			
	いかだんごのすましじる	(けずりぶし) いか あぶらあげ とろふ		にんじん あおねぎ	だいこん		かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
9 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			710	32.9	367
	あじのさいきょうやき	あじ みそ					さとう		しょうゆ さけ			
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ		マカロニ	ドレッシング	す しお			
10 木	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とろふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん				しょうゆ みりん しお こしょう	766	30.1	391
	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン					
	わふうスパゲッティ	ぶたにく かつおぶし		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			
11 金	チキンナゲット	だいたいの ぶたにく とりにく					こめここ パンこ	あぶら		781	33.8	360
	れんこんチーズサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ		さとう	ドレッシング	しょうゆ			
	キャロットピラフ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	コーン		こめ むぎ	あぶら				
15 火	やきソーセージ	ソーセージ								805	35.0	365
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ			あぶら	コンソメ しお こしょう			
	とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも かたくりこ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
16 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			729	33.6	546
	ユーリンチー	とりにく			しょうが にんにく しろねぎ		こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん す			
	ナムル			チンゲンさい	もやし			ドレッシング ごま				
17 木	にらたまスープ	かまぼこ とうふ たまご		にんじん こまつな にら			かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう	847	30.9	473
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	かつおとろふのあげがらめ	かつお とうふ					こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
21 月	こんぶあえ		こんぶ		はくさい			ごま		780	28.9	368
	だいこんとさといものそぼろに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが だいこん		さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
22 火	わふうハンバーグ	だいたいの 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	761	33.8	349
	こぶきいも						じゃがいも		しお こしょう			
	やさしいスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ				コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
23 水	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ		こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	759	28.9	370
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	メンチカツ	だいたいの ぶたにく とりにく			たまねぎ			あぶら				
24 木	ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン		さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	793	27.0	367
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	はつぼうさい	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 オイスターソース みりん こしょう			
25 金	むしぎョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ		こめこ			707	32.1	371
	だいがくいも						さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
28 月	ぶたにくのソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース	737	34.3	360
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし		さとう		しょうゆ			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう あおねぎ	だいこん		さといも					
29 火	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			730	28.0	415
	ハニーマスタードチキン	とりにく					はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう			
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいごん		さとう	あぶら ごま	しょうゆ す			
30 水	ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご		さつまいも	マーガリン	コンソメ やさいイオン しお こしょう	742	31.8	368
	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					
	カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ		うどん	カレールウ	とりがらスープ みりん しょうゆ			
31 木	ししゃもフライ	ししゃも					こめここ パンこ	あぶら		829	29.0	361
	のりあえ	のり		ほうれんそう	キャベツ		さとう		しょうゆ			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
31 木	じゃがいものグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ		こめこ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ しお こしょう	742	31.8	368
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
31 木	ミートボールのチーストマトソース	だいたいの ぶたにく とりにく	チーズ	トマト	たまねぎ		さとう かたくりこ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース	829	29.0	361
	ジャケットポテト	ベーコン					じゃがいも	あぶら ドレッシング	しお こしょう			
	あきいっぱいスープ	とりにく		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ マッシュルーム はくさい				コンソメ とりがらスープ 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。