A　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			食品名							栄養量		
日	曜	献立名	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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			712	34.6	374
		ハムカツ	だいずこ　とりにく				こめこ　じゃがいも	あぶら				
		かいそうサラダ	ツナ	かいそう　いりこ		コーン　だいこん			ノンオイルドレッシング			
		ミネストローネ	ぶたにく　こうやどうふ　だいず		にんじん　トマト　こまつな	たまねぎ			コンソメ　とりがらスープ　ケチャップ　しお　こしょう			
2	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			820	35.6	376
		あじのさいきょうやき	あじ　みそ				さとう		しょうゆ　さけ			
		そくせきづけ				キャベツ　きゅうり			あさづけのもと			
		ちくぜんに	とりにく　だいずこ		にんじん	れんこん　たけのこ　しいたけ たまねぎ　ごぼう　グリンピース	こんにゃく　さといも さとう	あぶら	みりん　しょうゆ			
		かしわもち					さとう　こめこ　あずき					
7	火	わかめごはん　ぎゅうにゅう		わかめ　ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		しお	726	29.4	362
		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			
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお			
		すましじる	（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　はくさい			みりん　しょうゆ			
8	水	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			704	33.3	360
		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			
		やきソーセージ	ソーセージ						ケチャップ　ソース			
		れんこんサラダ	とりにく			れんこん　キャベツ		ドレッシング　ごま	しょうゆ			
9	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			704	27.8	365
		チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ　たけのこ	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			
		はるまき	だいずこ		にんじん　あおねぎ	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　はるさめ	ごまあぶら				
		キムチスープ	とうふ		こまつな　にら	キムチ　もやし　はくさい		ごまあぶら	コンソメ　とりがらスープ　しお　こしょう			
10	金	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	874	24.5	387
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　パンこ　じゃがいも	あぶら				
		こつこつチーズサラダ		ひじき　チーズ	こまつな	キャベツ　コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ　す			
13	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			759	29.3	360
		ラーメン	ぶたにく		にんじん　こまつな	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			
		あつあげのちゅうかに	とりにく　あつあげ		チンゲンさい	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ　みりん　とりがらスープ　しょうゆ　こしょう			
14	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			842	28.8	421
		すぶた	ぶたにく　こうやどうふ		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　とりがらスープ　みりん　ケチャップ　す			
		はるさめサラダ	とりにく			もやし　キャベツ	はるさめ　さとう		ノンオイルドレッシング　しょうゆ　す			
		にゅうさんきんゼリー		はっこうにゅう			さとう					
15	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			736	36.3	379
		ミートグラタン	ぶたにく　とりにく		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　マーガリン	コンソメ　ケチャップ　ソース　しお　こしょう			
		たまごとコーンのスープ	ハム　とうふ　たまご		にんじん　こまつな	だいこん　コーン			コンソメ　とりがらスープ　しお　こしょう			
16	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			718	25.1	389
		こつこつかきあげ	すりみ	ひじき		たまねぎ　ごぼう　えだまめ	さつまいも　こめこ	あぶら	しお			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ　もやし						
		ぶたじる	（けずりぶし）　ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　はくさい　しろねぎ						
17	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			707	33.5	362
		かつおのしょうがに	かつお			しょうが	さとう		さけ　みりん　しょうゆ			
		ポテトサラダ				コーン　きゅうり	じゃがいも　さとう	ドレッシング	す　こしょう　しお			
		わかたけじる	（けずりぶし）　あぶらあげ　とうふ	わかめ	にんじん　こまつな	だいこん　たけのこ			みりん　しょうゆ			
20	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			791	31.7	432
		マーボーどうふ	ぶたにく　とりにく　みそ テンメンジャン　とうふ		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　とりがらスープ さけ　みりん　しょうゆ			
		シュウマイ	だいずこ　いか　すりみ			キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　パンこ　かたくりこ	あぶら				
		きりぼしだいこんのナムル			チンゲンさい	きりぼしだいこん		ドレッシング				
21	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			789	33.4	367
		とりにくのちゃらあげ	とりにく		りょくちゃ	しょうが	こめこ　かたくりこ	あぶら	さけ　しょうゆ			
		まこもたけのきんぴら	ぶたにく		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく　さとう	あぶら　ごま	みりん　しょうゆ			
		はくさいのにびたし	（けずりぶし）　ちくわ　あぶらあげ		にんじん　こまつな	しいたけ　はくさい	さとう		みりん　しょうゆ			
22	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			757	33.1	660
		ハンバーグのおろしソース	だいずこ　ぶたにく　とりにく			たまねぎ　しょうが　だいこん	さとう　かたくりこ		みりん　しょうゆ			
		ミニトマト			ミニトマト							
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも		コンソメ　とりがらスープ　しお　こしょう			
23	木	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			709	26.1	388
		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	みりん　しょうゆ			
		いわしのてんぷら		いわし			こむぎこ　かたくりこ	あぶら				
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ						
24	金	こつこつビビンバ	ぶたにく　たまご　みそ		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　むぎ　さとう	ごまあぶら　あぶら	みりん　しょうゆ　しお　トウバンジャン	788	33.5	403
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		やきギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ					
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ　えのきたけ　はくさい			コンソメ　とりがらスープ　しお　こしょう			
27	月	べいはん　あじつけのり　ぎゅうにゅう		のり　ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			727	32.4	359
		さばのしおやき	さば						しお			
		ごまずあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す　しょうゆ			
		とりにくとじゃがいものにもの	とりにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	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			
28	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			706	31.5	363
		ホイコーロウ	ぶたにく テンメンジャン　みそ		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　とりがらスープ			
		サンラータンふうスープ	ハム　とうふ		にんじん　こまつな	しょうが	はるさめ　かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ　とりがらスープ　しょうゆ　す　しお　こしょう			
29	水	こめこパン　みかんジャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン　みかんジャム			791	39.1	366
		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　じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ			
		そぼろスープ	とりにく　こうやどうふ		にんじん　こまつな	たまねぎ　キャベツ	かたくりこ		さけ　コンソメ　とりがらスープ　しお　こしょう			
30	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			778	37.1	1010
		てづくりこつこつさかなふりかけ	かんぱち		だいこんば		さとう	ごまあぶら	さけ　みりん　しょうゆ			
		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　もやし	かたくりこ	あぶら	さけ　とんてきソース　ソース			
		けんちんじる	（けずりぶし）　あぶらあげ		にんじん　あおねぎ	だいこん　ごぼう　はくさい	さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ　みりん　しお			
31	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			832	33.7	360
		とりにくとやさいの ケチャップがらめ	とりにく		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			
		かぼちゃのチャウダー	だいずこ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　かぼちゃ　ブロッコリー	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			

※　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。