

A 令和6年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>骨こつメニュー

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	12歳未満 (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	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			712	34.6	374	
		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				
		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				
2	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			820	35.6	376	
		あじの西京焼き	あじ みそ				さとう		しょうゆ 酒				
		即席漬				キャベツ きゅうり			浅漬けの素				
		筑前煮	鶏肉 大豆粉	にんじん	れんこん たけのこ しいたけ	こんにゃく 里いも	油		みりん しょうゆ				
7	火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦			726	29.4	362	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩				
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 小松菜	大根 白菜				みりん しょうゆ				
8	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			704	33.3	360	
		和風スパゲッティ	豚肉 かつお節	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油		酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		焼きソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ソース				
		れんこんサラダ	鶏肉		れんこん キャベツ			ドレッシング ごま	しょうゆ				
9	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	27.8	365	
		チンジャオロウスー	豚肉	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	片栗粉	油		酒 しょうゆ オイスターソース みりん こしょう				
		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						
		キムチスープ	豆腐	小松菜 なら	キムチ もやし 白菜		ごま油		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
10	金	チキンカレーライス	鶏肉	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		874	24.5	387	
		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						
13	月	骨こつチーズサラダ		ひじき チーズ	小松菜	キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦				759	29.3	360
		ラーメン	豚肉	にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺			鶏がらスープ オイスターソース				
厚あげの中華煮	鶏肉 厚あげ	チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油		酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ こしょう						
14	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			842	28.8	421	
		酢豚	豚肉 高野豆腐	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油		酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん ケチャップ 酢				
		春雨サラダ	鶏肉		もやし キャベツ	春雨 さとう			ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
		乳酸菌ゼリー		はっこう乳		さとう							
15	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			736	36.3	379	
		ミートグラタン	豚肉 鶏肉	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ エリンギ	マカロニ じゃがいも パン粉	油 マーガリン		コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう				
		卵とコーンのスープ	ハム 豆腐 卵	にんじん 小松菜	大根 コーン				コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
16	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			718	25.1	389	
		骨こつかきあげ	すり身	ひじき		たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩				
		ゆかりあえ		しそ		キャベツ もやし							
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 白菜 白ねぎ								
17	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	33.5	362	
		かつおのしょうが煮	かつお		しょうが	さとう			酒 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		酢 こしょう 塩				
		若竹汁	(削節) 油あげ 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	大根 たけのこ			みりん しょうゆ				
20	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			791	31.7	432	
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ	にんじん	にんにく しょうが	片栗粉	油		トウバンジャン 鶏がらスープ				
		テンメンジャン 豆腐	テンメンジャン 豆腐		たまねぎ 白ねぎ				酒 みりん しょうゆ				
		シュウマイ	大豆粉 いか すり身		キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉	油						
21	火	切干大根のナムル		チンゲン菜	切干大根		ドレッシング						
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			789	33.4	367	
		鶏肉の茶らあげ	鶏肉		緑茶	しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		まこもたけのきんぴら	豚肉		ピーマン	まこもたけ	こんにゃく さとう	油 ごま	みりん しょうゆ				
白菜の煮びたし	(削節) ちくわ 油あげ	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜	さとう			みりん しょうゆ						
22	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			757	33.1	660	
		ハンバーグのおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ				
		ミニトマト			ミニトマト								
		野菜スープ	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 鶏がらスープ 塩 こしょう				
23	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			709	26.1	388	
		カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ	にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレー粉	油	みりん しょうゆ				
		いわしの天ぷら		いわし		小麦粉 片栗粉							
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ							
24	金	骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン		788	33.5	403	
		牛乳		牛乳									
		焼きギョーザ	豚肉	にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉							
		豆腐とわかめのスープ	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				
27	月	米飯 味付のり 牛乳		のり 牛乳			米 麦			727	32.4	359	
		さばの塩焼き	さば						塩				
		ごま酢あえ		小松菜	キャベツ	さとう	ごま		酢 しょうゆ				
		鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉	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	油		酒 みりん しょうゆ				
28	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	31.5	363	
		ホイコーロウ	豚肉 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	片栗粉	油		トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ				
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐	にんじん 小松菜	しょうが	春雨 片栗粉	ごま油		コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう				
29	水	米粉パン みかんジャム 牛乳		牛乳			米粉パン みかんジャム			791	39.1	366	
		いかとじゃがいもの											
		レモン風味あげ	いか		レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油		しょうゆ				
30	木	そばろスープ	鶏肉 高野豆腐	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	片栗粉			酒 コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	37.1	1010	
		手作り骨こつ魚ふりかけ	かんばち	大根葉		さとう	ごま油		酒 みりん しょうゆ				
		豚肉のソース炒め	豚肉		にんにく しょうが たまねぎ もやし	片栗粉	油		酒 とんてきソース ソース				
けんちん汁	(削節) 油あげ	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 白菜	さつまいも	ごま油		しょうゆ みりん 塩						
31	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			832	33.7	360	
		鶏肉と野菜のケチャップがらめ	鶏肉	ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 さとう	油		酒 しょうゆ ケチャップ みりん				
		かぼちゃのチャウダー	大豆粉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	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。