

A 令和8年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>はるいっぱいメニュー

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食料* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9 木	みえぶたの ポークカレーライス	ぶたにく		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 こしょう ソース しお	787	25.1	369
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ブロッコリーとあつあげのサラダ	あつあげ とりにく		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	おいおいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう					
10 金	みえぶたのぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	745	28.5	366
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん しろねぎ						
	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			
13 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	31.8	363
	たらのごみあげ	たら			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	のりあえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
	とりじゃが	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			
14 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			701	23.2	362
	ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん	はくさい しろねぎ	うどん		みりん しょうゆ しお			
	ちくわのてんぷら	ちくわ				かたくりこ こめこ	あぶら				
	ちくさあえ			こまつな	キャベツ コーン		ドレッシング ごま	しょうゆ す			
15 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			730	33.8	550
	ハンバーグハヤシソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお			
	ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ しお			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
16 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			765	29.1	387
	マーボー豆腐	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			
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	はるさめサラダ			こまつな	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
17 金	たけのごぼはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	746	33.5	365
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			しお			
20 月	すましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん こまつな	だいこん			しお みりん しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	さばのしおやき	さば						しお			
	こんにゃくのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン		こんにゃく さとう	あぶら ごま	とりがらスープ みりん しょうゆ			
21 火	しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	にくだんごのすぶたふう	だいちこ とりにく こうや豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ			
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	もやし はくさい	ビーフ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
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			795	38.5	387
	てりやきチキン	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	マカロニサラダ	ツナ			キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
	ミルクチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	たまねぎ コーン	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			
23 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			771	34.0	386
	かつおとこうや豆腐の あげがらめ	かつお こうや豆腐				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ミニトマト			ミニトマト							
	はるやさいのうまに	とりにく		にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
24 金	にくみそビビンバ	ぶたにく とりにく みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ しお	708	27.8	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるまき	だいちこ		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				
	わかたけスープ	とうふ	わかめ	あおねぎ	たまねぎ たけのこ		ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
27 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	32.6	363
	ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		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 とりがらスープ しょうゆ			
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン とうふ たまご		こまつな	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
28 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			715	29.0	374
	ポークビーンズ	ぶたにく だいちこ こうや豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ こしょう しお ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
	チーズいりツナサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	ゆかりふりかけ			しそ				しお			
30 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			708	24.7	400
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース			
	ピリからあえ				きゅうり キャベツ		ごまあぶら	す しょうゆ しお トウバンジャン			
30 木	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん	こんにゃく さといも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			

※ 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。