B　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			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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			783	31.1	366
		肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　こんにゃく　さとう	油	酒　みりん　しょうゆ			
		がんもどきの煮つけ	（削節）　がんもどき				さとう		酒　みりん　しょうゆ			
		切干大根のごまあえ		こんぶ	小松菜	切干大根		ごま				
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 たまねぎ　ごぼう　グリンピース	こんにゃく　里いも さとう	油	みりん　しょうゆ			
		かしわもち					さとう　米粉　小豆					
7	火	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			
8	水	わかめごはん　牛乳		わかめ　牛乳			米　麦		塩	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			
9	木	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				
		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			
10	金	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　にら	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			
13	月	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 みりん　しょうゆ　塩　こしょう			
		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　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			
15	水	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					
16	木	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			
17	金	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						
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 テンメンジャン　豆腐		にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　白ねぎ	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			
		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				
		切干大根のナムル			チンゲン菜	切干大根		ドレッシング				
21	火	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			
22	水	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			
23	木	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			
24	金	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	カレールウ	みりん　しょうゆ			
		いわしの天ぷら		いわし			小麦粉　片栗粉	油				
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ						
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			
		そぼろスープ	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			
29	水	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			
30	木	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　ブロッコリー	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			
31	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			778	37.1	1010
		手作り骨こつ魚ふりかけ	かんぱち		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			

※　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。