

B 令和7年1月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>学校給食週間メニュー

実施日		献立名	食 品 名						栄 養 量			
日	曜		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人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			794	28.0	485
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉		たまねぎ		油					
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
		豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さつまいも マカロニ 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩				
9	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			747	30.1	393
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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				
		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					
		中華サラダ	鶏肉		もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ				
10	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			822	31.6	361
		ぶりのあげがらめ	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
		雑煮	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん	白菜	もち		酒 みりん しょうゆ 塩				
14	火	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	31.3	388
		あんかけスパゲッティ	ソーセージ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう				
		野菜のスープ煮	ベーコン 鶏肉		大根 たまねぎ キャベツ	片栗粉 じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
15	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			728	29.7	605
		ハンバーグおろしソース	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				
		ゆかりあえ		しそ	白菜 きゅうり			塩				
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵	にんじん ほうれん草	しいたけ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
16	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			810	32.5	371
		さばと高野豆腐の香味あげ	さば 高野豆腐		しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	白菜						
		年	豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ				
17	金	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	758	26.6	361
		牛乳		牛乳								
		切干大根のみそ汁	(削節) みそ		小松菜	切干大根 もやし	里いも					
		みかん				みかん						
20	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	33.2	362
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		マカロニサラダ	ハム		コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう				
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜		ごま油	しょうゆ みりん 塩				
21	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			739	34.0	406
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ				
		海そうサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ			
22	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			784	30.5	366
		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				
		厚あげと卵の中華煮	鶏肉 厚あげ うずら卵		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ こしょう			
23	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			825	27.1	361
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ				
24	金	米飯 牛乳 【南米】		牛乳			米 麦			742	26.8	359
		パステル	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 もち米 コーンスターチ		トマトソース コンソメ 塩 こしょう			
		ペルー風サラダ	かまぼこ	海そう	にんじん	大根	さとう	ドレッシング	酢 塩			
		アヒアコ	鶏肉		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも 片栗粉		コンソメ 野菜フイヨン こしょう 塩			
27	月	ガパオライス 【タイ】	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	740	36.1	362
		牛乳		牛乳								
		トムヤムスープ	いか		トマト チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	片栗粉	ごま油	トウバンジャン 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
		タイ風春雨サラダ	鶏肉			もやし きゅうり レモン	春雨 さとう	ごま油	酢 塩 唐辛子			
28	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			709	32.4	515
		ポテトピザ 【イタリア】		チーズ			じゃがいも	油	ケチャップ			
		ポロニアソーセージ	ソーセージ									
		ミネストラ	ベーコン 大豆	にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	いんげんまめ		コンソメ こしょう 塩				
		マーマレード					マーマレード					
29	水	米飯 牛乳 【韓国】		牛乳			米 麦			747	31.0	371
		タッカルビ	鶏肉 テンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ ケチャップ みりん しょうゆ			
		韓国風サラダ		のり	チンゲン菜	もやし		ドレッシング				
		トッポギスープ	ベーコン 豆腐	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	トッポギ		鶏がらスープ こしょう しょうゆ 塩				
30	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			800	28.7	362
		ナン 【インド】					ナン					
		バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう			
		インド風サラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢			
31	金	あじの三色丼	卵 あじ		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	塩 酒 みりん しょうゆ	732	29.9	371
		牛乳		牛乳								
		僧兵汁	豚肉 油あげ みそ		青ねぎ	にんにく ごぼう 大根 しいたけ 白菜	里いも	油	鶏がらスープ			
		みたらしだんご					白玉団子 さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			

B 令和7年1月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>がっこうきゅうしょくしゅうかんメニュー

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人1日	蛋白質	カルシウム
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
8	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			794	28.0	485
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく		たまねぎ		あぶら				
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
		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	さつまいも たまねぎ マカロニ こめこ	あぶら ホワइटルウ	コンソメ こしょう しお			
9	木	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			747	30.1	393
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ たまねぎ	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			
		はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごまあぶら				
		ちゅうかサラダ	とりにく		もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
10	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			822	31.6	361
		ぶりのあげがらめ	ぶり			こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		のりあえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう	しょうゆ			
		ぞうに	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい	もち	さけ みりん しょうゆ しお			
14	火	こがたこめこパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめこパン			706	31.3	388
		あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう かたくりこ	しお とりがらスープ ケチャップ ソース こしょう			
		やさいのスープに	ベーコン とりにく			だいこん たまねぎ キャベツ	かたくりこ じゃがいも	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
15	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			728	29.7	605
		ハンバーグおろしソース	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			
		ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり		しお			
		かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ	かたくりこ	みりん しょうゆ しお			
16	木	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			810	32.5	371
		さばとこうやどうふのこうみあげ	さば こうやどうふ		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			
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい					
		年	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	さけ みりん しょうゆ			
17	金	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	さけ みりん しょうゆ	758	26.6	361
		ギョウにゅう		ギョウにゅう							
		きりぼしだいこんのみそしる	(けずりぶし) みそ		こまつな	きりぼしだいこん もやし	さといも				
		みかん				みかん					
20	月	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			744	33.2	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			
		マカロニサラダ	ハム		コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
		けんちんじる	(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 ごぼう はくさい	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
21	火	こくとうパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こくとうパン			739	34.0	406
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ			
		かいそうサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	す しょうゆ			
22	水	べいはん(げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう		こめ むぎ			784	30.5	366
		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			
		あつあげとたまごのちゅうかに	とりにく あつあげ うずらたまご		チンゲンさい	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら			
23	木	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			825	27.1	361
		しろみぎかなフライ	ほき			こむぎこ パンこ	あぶら				
		さつまいもサラダ			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			
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう	みりん しょうゆ			
24	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			742	26.8	359
		パステル 【なんべい】	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	かたくりこ こむぎこ もちこめ コーンスターチ	トマトソース コンソメ しお こしょう			
		ペルーふうサラダ	かまぼこ	かいそう	にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング			
		アヒアコ	とりにく		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも かたくりこ	コンソメ やさいパイヨン こしょう しお			
27	月	ガバオライス 【タイ】	ぶたにく とりにく		にんじん ビーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	740	36.1	362
		ギョウにゅう		ギョウにゅう							
		トムヤムスープ	いか		トマト チンゲンさい	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	かたくりこ	トウバンジャン とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
		タイふうはるさめサラダ	とりにく			もやし きゅうり レモン	はるさめ さとう	ごまあぶら			
28	火	こめこパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめこパン			709	32.4	515
		ポテトピザ 【イタリア】		チーズ		じゃがいも	あぶら	ケチャップ			
		ポロニアソーセージ	ソーセージ								
		ミネストラ	ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	いんげんまめ	コンソメ こしょう しお			
29	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			747	31.0	371
		タッカルビ 【かんこく】	とりにく テンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう かたくりこ	トウバンジャン とりがらスープ ケチャップ みりん しょうゆ			
		かんこくふうサラダ		のり	チンゲンさい	もやし		ドレッシング			
		トッポギスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	トッポギ	とりがらスープ こしょう しょうゆ しお			
30	木	べいはん(げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう		こめ むぎ			800	28.7	362
		ナン 【インド】				ナン					
		バターチキンカレー	とりにく	ギョウにゅう なまクリーム	トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ バター			
		インドふうサラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング			
31	金	あじのさんしょくどんぶり	たまご あじ		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	しお さけ みりん しょうゆ	732	29.9	371
		ギョウにゅう		ギョウにゅう							
		そうへいじる 	ぶたにく あぶらあげ みそ		あおねぎ	にんにく ごぼう だいこん しいたけ はくさい	さといも	とりがらスープ			
		みたらしだんご					しらたまだんご さとう かたくりこ	みりん しょうゆ			