

B 令和8年4月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>春いっぱいメニュー

実施日	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群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
9 木	三重豚の豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	729	28.5	395
	牛乳		牛乳								
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 白ねぎ	さつまいも					
	お祝いゼリー	豆乳			いちご	さとう					
10 金	三重豚のポークカレーライス	豚肉		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 こしょう ソース 塩	794	28.0	359
	牛乳		牛乳								
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
	ブロッコリーサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
13 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	30.3	363
	さばの塩焼き	さば						塩			
	こんにやくのきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	油 ごま	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
	新たまねぎのみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも					
14 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			730	33.8	550
	ハンバーグハヤシソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩			
	ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ 塩			
	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 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
15 水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			701	23.2	362
	五目うどん	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん	白菜 白ねぎ	うどん		みりん しょうゆ 塩			
	ちくわの天ぷら	ちくわ				片栗粉 米粉	油				
	千草あえ			小松菜	キャベツ コーン		ドレッシング ごま	しょうゆ 酢			
16 木	たけのごはん	鶏肉 油あげ			たけのこ	米 麦		しょうゆ	746	33.5	365
	牛乳		牛乳								
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			塩			
すまし汁	(削節) 厚あげ		にんじん 小松菜	大根			塩 みりん しょうゆ				
17 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			765	29.1	387
	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			
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
	春雨サラダ			小松菜	キャベツ	春雨 さとう	ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
20 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			749	31.8	363
	たらの香味あげ	たら			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 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			
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
21 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			795	38.5	387
	照り焼きチキン	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 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	酢 塩 こしょう			
	ミルクチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
22 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	25.9	382
	肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ			
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	もやし 白菜	ビーフン 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
23 木	肉みそビビンバ	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 切干大根	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ 塩	708	27.8	377
	牛乳		牛乳								
	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				
	若竹スープ	豆腐	わかめ	青ねぎ	たまねぎ たけのこ		ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
24 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			771	34.0	386
	かつおと高野豆腐のあげがらめ	かつお 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	ミニトマト			ミニトマト							
	春野菜のうま煮	鶏肉		にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
27 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	24.2	372
	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	ピリ辛あえ				きゅうり キャベツ		ごま油	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン			
	けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根	こんにやく 里いも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
28 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	35.1	404
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ こしょう ワイン 塩 トマトソース ソース ケチャップ			
	チーズ入りツナサラダ	ツナ	チーズ	小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
	みかんジャム					みかんジャム					
30 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.6	363
	ホイコーロウ	豚肉 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	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 鶏がらスープ しょうゆ			
	中華風たまごスープ	ベーコン 豆腐 卵		小松菜	大根	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 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。

B 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食分 (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 こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	729	28.5	395
	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					
	おいわいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう					
10 金	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	794	28.0	359
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	ブロッコリーサラダ	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			
13 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	30.3	363
	さばのしおやき	さば						しお			
	こんにやくのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン		こんにやく さとう	あぶら ごま	とりがらスープ みりん しょうゆ			
	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					
14 火	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			
15 水	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			
16 木	たけのごはん	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			
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				
17 金	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			
20 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
	たらのこうみあげ	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 こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
21 火	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			
22 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	25.9	382
	にくだんごのすぶたふう	だいちこ とりにく こうやどうふ		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			
	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			
23 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						708	27.8	377
	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			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
24 金	かつおとこうやどうふの あげがらめ	かつお こうやどうふ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	771	34.0	386
	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			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
27 月	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	700	24.2	372
	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			
	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	こんにやく さといも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
28 火	ポークビーンズ	ぶたにく だいちこ こうやどうふ		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 ワイン しお トマトソース ソース ケチャップ	754	35.1	404
	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			
	みかんジャム					みかんジャム					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
30 木	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	706	32.6	363
	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			

※ 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。