

B 令和7年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> こつつメニュー

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				
1	木	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			802	29.3	460
		いわしさんの ピリからだれ	だいち いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ	かたくりこ さとう		トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
		そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
		ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		かしわもち					さとう こめこ あずき					
2	金	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			772	32.3	376
		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			
		にくだんごのあまずあん	だいち ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ ケチャップ す			
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング				
7	水	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			731	28.0	526
		ハンバーグトマトソース	だいち ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
		じゃがいものソテー			ほうれんそう	コーン	じゃがいも	あぶら	コンソメ こしょう しお			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ			コンソメ しお こしょう			
8	木	べいはん（げんりょう） りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			788	29.3	406
		ラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	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			
		にくだんごとたまごのうまに	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
9	金	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			738	29.5	381
		あじとこうや豆腐の あげがらめ	あじ 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			
		はりはりづけ		こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう		しょうゆ す			
		はるやさいのみそしる	（けずりぶし） ベーコン みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ	じゃがいも					
12	月	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	あぶら	さけ みりん しょうゆ	727	25.2	385
		りゅうにゅう		りゅうにゅう								
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		こんさいじる	（けずりぶし）		こまつな	だいこん れんこん ごぼう	さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
13	火	こめこパン りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめこパン			709	32.8	425
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
		やさいのペペロンチーノソテー	ぶたにく		チンゲンさい	にんにく きりぼしだいこん キャベツ		あぶら	コンソメ こしょう しょうゆ とうがらし			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
14	水	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ しお	715	26.0	452
		りゅうにゅう		りゅうにゅう								
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
		チーズ		チーズ								
15	木	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			710	33.6	360
		みえぶたの  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 たけのこ しいたけ 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 あおねぎ	だいこん	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
16	金	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			707	22.9	447
		こつこつかきあげ	さかなすりみ かんばち	ひじき		たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			しお			
		めかぶのみそしる	（けずりぶし） とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん はくさい						
19	月	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			760	36.6	372
		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			
		こんにゃくのきんぴら			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			
		はるキャベツと あつあげのもの	ぶたにく あつあげ		こまつな	たまねぎ キャベツ			とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
20	火	こがたミルクパン りゅうにゅう		りゅうにゅう			ミルクパン			706	29.0	390
		イタリアンスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース しお こしょう			
		チキンナゲット	だいち とりにく おから				こめこ	あぶら				
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
21	水	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			719	30.3	360
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		しょうゆ さけ			
		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	す こしょう しお			
		さわにわん	（けずりぶし） ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう			
22	木	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	714	33.5	362
		りゅうにゅう		りゅうにゅう								
		ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー	キャベツ		あぶら	しょうゆ			
		ぶたじる	（けずりぶし） ぶたにく とうふ みそ			だいこん しろねぎ	さといも					
23	金	べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ			707	29.5	367
		チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにゃく かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
		はるまき	だいち		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				
26	月	ちゅうかスープ	ハム とうふ		こまつな	もやし	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお		750	31.1	429
		べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぶたにくのソースいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ コンソメ とんてきソース ソース			
		トッポギスープ	ベーコン とうふ		こまつな	えのきたけ キャベツ	トッポギ かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しょうゆ しお			
27	火	にゅうさんきんぜリー		はっこうにゅう			さとう			747	39.4	394
		こめこパン りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめこパン					
		とりにくのパンこやき	とりにく		パセリ		パンこ	ドレッシング	コンソメ しお こしょう			
		ミニトマト			ミニトマト							
28	水	ミルクチャウダー	とりにく	りゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも かたくりこ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお	835	29.0	470
		チキンカレーライス	とりにく		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			
		りゅうにゅう		りゅうにゅう								
		メンチカツ	だいち ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
29	木	こつこつサラダ	ハム	ひじき	こまつな	えだまめ キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ	795	34.3	406
		こつこつビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン			
		りゅうにゅう		りゅうにゅう								
		ししゃものりよくちゃあげ		ししゃも	りよくちゃ		かたくりこ こめこ	あぶら				
30	金	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん たまねぎ しいたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	706	34.5	360
		べいはん りゅうにゅう		りゅうにゅう			こめ むぎ					
		さばのしおやき	さば						しお			
		ごまずあえ			こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	す しょうゆ			
		とりじゃが	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	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			

※ 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。四日市市教育委員会