

B 令和7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 日 曜	献 立 名	食 品 名							栄 養 量 1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		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					
1	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			802	29.3	460	
		いわしさんのの ピリ辛だれ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ	片栗粉 さとう		トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ				
		即席漬			キャベツ			浅漬けの素				
		筑前煮	鶏肉		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	油				みりん しょうゆ
		かしわもち					さとう 米粉 小豆					
2	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			772	32.3	376	
		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
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉	みりん しょうゆ ケチャップ 酢				
		ナムル			もやし キャベツ		ドレッシング					
7	水	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			731	28.0	526	
		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉					ケチャップ ソース みりん しょうゆ
		じゃがいものソテー			ほうれん草	コーン	じゃがいも	油				コンソメ こしょう 塩
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ						コンソメ 塩 こしょう
8	木	米飯（減量） 牛乳		牛乳		米 麦			788	29.3	406	
		ラーメン	豚肉		にんじん チンゲン菜	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
		肉団子と卵のうま煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油				鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ
9	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			738	29.5	381	
		あじと高野豆腐のあげがらめ	あじ 高野豆腐			片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		はりはり漬		こんぶ	小松菜	切干大根 もやし	さとう	しょうゆ 酢				
		春野菜のみそ汁	（削節） 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	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	727	25.2	385
		牛乳		牛乳								
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		根菜汁	（削節）	小松菜	大根 れんこん ごぼう	さつまいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩				
13	火	米粉パン 牛乳		牛乳		米粉パン			709	32.8	425	
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		野菜のペペロンチーノソテー	豚肉		チンゲン菜	にんにく 切干大根 キャベツ		油				コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ	じゃがいも					コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう
14	水	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ 塩	715	26.0	452
		牛乳		牛乳								
		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	酢 しょうゆ			
		チーズ		チーズ								
15	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			710	33.6	360	
		三重豚の 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 たけのこ しいたけ 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 青ねぎ	大根	片栗粉					鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩
16	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			707	22.9	447	
		骨こつかきあげ	魚すり身 かんぱち	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 きゅうり						塩
		めかぶのみそ汁	（削節） 豆腐 みそ	めかぶ	にんじん	大根 白菜						
19	月	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			760	36.6	372	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			さとう	油	しょうゆ 酒 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	油 ごま	鶏がらスープ みりん しょうゆ				
		春キャベツと厚あげの煮物	豚肉 厚あげ		小松菜	たまねぎ キャベツ		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
20	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳		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	油				ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース 塩 こしょう
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		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 酢 しょうゆ
21	水	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			719	30.3	360	
		さわらの西京焼き	さわら みそ			さとう		しょうゆ 酒				
		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
		沢煮椀	（削節） 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根		しょうゆ みりん 塩 こしょう				
22	木	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	714	33.5	362
		牛乳		牛乳								
		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		油	しょうゆ			
		豚汁	（削節） 豚肉 豆腐 みそ			大根 白ねぎ	里いも					
23	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			707	29.5	367	
		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	こんにゃく 片栗粉	油				酒 オイスターソース みりん しょうゆ 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				
		中華スープ	ハム 豆腐		小松菜	もやし		ごま油				コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩
26	月	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			750	31.1	429	
		豚肉のソース炒め	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油				酒 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 豆腐		小松菜	えのきたけ キャベツ	トッポギ 片栗粉					鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩
		乳酸菌ゼリー		はっこう乳			さとう					
27	火	米粉パン 牛乳		牛乳		米粉パン			747	39.4	394	
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	ドレッシング				コンソメ 塩 こしょう
		ミニトマト			ミニトマト							
		ミルクチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 片栗粉 米粉	油 ホワイトルウ				コンソメ こしょう 塩
28	水	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 こしょう ソース 塩	835	29.0	470
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		骨こつサラダ	ハム	ひじき	小松菜	枝豆 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
29	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	795	34.3	406
		牛乳		牛乳								
		ししゃもの緑茶あげ		ししゃも	緑茶		片栗粉 米粉	油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 たまねぎ しいたけ 白菜		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
30	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦			706	34.5	360	
		さばの塩焼き	さば									塩
		ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	油 ごま				酢 しょうゆ
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも こんにゃく さとう	油				酒 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