A 令和7年5月　　中学校給食予定献立表　　＜献立テーマ＞ こつこつメニュー

実施日 日	曜	献立名	食品名 血液や筋肉、骨格になるもの 1群	2群	からだの調子をととのえるもの 3群	4群	働く力や体温になるもの 5群	6群	その他	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			772	32.3	376
		マーボーどうふ	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	だいずこ　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				
2	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			802	29.3	460
		いわしさんがの ピリからだれ	だいずこ　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					
7	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			771	33.6	615
		ハンバーグトマトソース	だいずこ　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　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			738	29.5	381
		あじとこうやどうふの あげがらめ	あじ　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			
		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					
9	金	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			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			
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
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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	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
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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								
14	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			709	32.8	425
		しろみざかなフライ	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			
15	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			707	22.9	447
		こつこつかきあげ	さかなすりみ　かんぱち	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						
16	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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			
19	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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 あつあげのにもの	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	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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			
21	水	こがたミルクパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	だいずこ　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			
22	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	だいずこ		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				
		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			
23	金	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
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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					
26	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			750	31.1	429
		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			
		にゅうさんきんゼリー		はっこうにゅう			さとう					
27	火	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	835	29.0	470
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいずこ　ぶたにく　とりにく			たまねぎ		あぶら				
		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			
28	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			747	39.4	394
		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							
		ミルクチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう	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			
29	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			706	34.5	360
		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			
30	金	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	795	34.3	406
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ししゃものりょくちゃあげ		ししゃも	りょくちゃ		かたくりこ　こめこ	あぶら				
		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			

※　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