

A 令和7年6月

中学校給食予定献立表

＜献立テーマ＞かみかみメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	26.5	393
		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 エリンギ	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	鶏肉		チンゲン菜	白菜	ビーフン 片栗粉	酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
		おかかふりかけ	かつお節									
3	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			758	32.7	364
		ぶりの香味あげ	ぶり			しょうが にんにく	米粉 片栗粉 油	酒 しょうゆ				
		きんぴらごぼう	鶏肉		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう 油	みりん しょうゆ				
		貝だくさんすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	白菜		しょうゆ みりん 塩				
4	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			752	36.8	412
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		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	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		こんぶサラダ	ハム	こんぶ		コーン キャベツ	さとう	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
5	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	28.4	376
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう		酒 みりん しょうゆ			
		切干大根のあえもの				切干大根 もやし キャベツ	さとう		しょうゆ 酢			
		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 たまねぎ	こんにゃく 片栗粉 しいも さとう	油	みりん しょうゆ			
6	金	かみかみビビンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ	753	27.8	376
		牛乳		牛乳		切干大根 大豆もやし			トウバンジャン			
		あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			724	27.9	585
		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			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ			
		野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん チンゲン菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
10	火	かみかみ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが れんこん	米 麦 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	737	31.6	362
		牛乳		牛乳								
		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			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	たまねぎ 白菜						
11	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			757	31.1	362
		豆乳グラタン風クリーム煮	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	米粉 じゃがいも	油 ホワイトルウ	ワイン 塩			
		れんこんサラダ	鶏肉			れんこん キャベツ	さとう	マーガリン				
								ドレッシング	しょうゆ 酢			
12	木	米飯（減量） 牛乳		牛乳			米 麦			858	30.6	361
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん			
		ちくわのチーズ風味あげ	デンメンジャン				片栗粉		しょうゆ 酢 こしょう			
		きゅうりのピリ辛あえ	ちくわ	チーズ			片栗粉 米粉	油				
13	金	角切り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	ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン	818	25.5	422
		牛乳		牛乳				油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
		ごぼうサラダ	鶏肉		ブロッコリー	ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		アセロラゼリー	豆乳			アセロラ	さとう					
16	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	32.7	378
		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	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
		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			
		中華スープ	ベーコン 豆腐		小松菜	白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
17	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	35.1	360
		豚肉と厚あげのしょうが炒め	豚肉 厚あげ		ピーマン	しょうが たまねぎ	さとう 片栗粉	油	酒 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 小松菜	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
18	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			714	33.5	360
		ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油				
		かみかみサラダ	大豆			キャベツ 枝豆	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		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 切干大根	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
19	木	タコライス	豚肉 鶏肉		トマト	にんにく しょうが	米 麦	油	タコライスソース 鶏がらスープ	712	34.0	470
		牛乳 チーズ		牛乳 チーズ		たまねぎ			こしょう ケチャップ 塩			
		にんじんしりしりサラダ	鶏肉 かつお節		にんじん	もやし		ドレッシング	しょうゆ 酢			
		もずくスープ	ハム	もずく	小松菜	大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
20	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	35.8	368
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		ミニトマト			ミニトマト							
		キムチチゲ	豚肉 いか 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白菜 キムチ	片栗粉		鶏がらスープ 酒 みりん 塩			
23	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	25.6	373
		れんこんのはさみあげ	大豆粉 鶏肉			たまねぎ れんこん しいたけ	小麦粉 パン粉	油	塩			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		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 こしょう 塩			
24	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	34.4	377
		あじの梅焼き	あじ			梅干		油	みりん 酒			
		雷こんにゃく					こんにゃく	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子			
		豚肉と野菜のうま煮	豚肉 厚あげ		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
25	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			706	33.6	361
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン			
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		コーンサラダ	ハム			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			
26	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	27.1	368
		マーボーなす	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが なす	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ			
		春巻	鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ エリンギ	小麦粉 春雨	ごま油	酒 みりん しょうゆ			
		ナムル	大豆粉		チンゲン菜	キャベツ たまねぎ		ドレッシング				
27	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			734	24.0	377
		かみかみかきあげ	魚すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩			
		千草あえ			ほうれん草	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
		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 青ねぎ	大根 しいたけ						
30	月	さばそぼろ丼	さば		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ	764	37.7	367
		牛乳		牛乳								
		塩肉じゃが	豚肉		にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩			
		きなこ豆	大豆 きなこ				さとう		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