

B 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	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群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	べいはん ぎゅうにゅう チンジャオロウスー にくだんごのあまずあん ちゅうかスープ	ぶたにく だいちこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ たまねぎ しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう 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 みりん しょうゆ ケチャップ す コンソメ とりがらスープ こしょう しお	732	32.7	378
3	火	こめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ チキンナゲット こんぶサラダ	だいちこ ぶたにく だいちこ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ じゃがいも さとう かたくりこ	こめこ さとう さとう	あぶら あぶら ノンオイルドレッシング しょうゆ す	752	36.8	412
4	水	べいはん ぎゅうにゅう ぶりのごうみあげ きんぴらごぼう ぐだくさんずましじる	ぶら とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう はくさい	こめこ かたくりこ こんにやく さとう あぶら	あぶら さけ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん しお	758	32.7	364
5	木	かみかみピビンバ ぎゅうにゅう あげギョーザ とうふとわかめのスープ	ぶたにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	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 だいちもやし	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら	ごまあぶら みりん しょうゆ トウバンジャン	753	27.8	376
6	金	べいはん ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ きりぼしだいこんのあえもの ちくぜんに	(けずりぶし) がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん もやし キャベツ ごぼう れんこん たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう さとう こんにやく かたくりこ さといも さとう	あぶら さけ みりん しょうゆ しょうゆ す みりん しょうゆ	757	28.4	376
9	月	べいはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ゆでキャベツ やさいのスープに	だいちこ ぶたにく とりにく べーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ	さとう かたくりこ さとう	みりん しょうゆ コンソメ コンソメ とりがらスープ こしょう しお	724	27.9	585
10	火	こくとうパン ぎゅうにゅう とうにゅうグラタンふろ クリームに れんこんサラダ	とりにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ	こめこ じゃがいも マカロニ パンこ さとう	あぶら ホホワイトル マーガリン ドレッシング しょうゆ す	757	31.1	362
11	水	かみかみとりそぼろどんぶり ぎゅうにゅう ポテトサラダ みそしる	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん アセロラ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング す こしょう しお	737	31.6	362
12	木	かくぎりポークカレーライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ アセロラ	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら カレールウ ドレッシング しょうゆ す	818	25.5	422
13	金	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう ジャージャーめん ちくわのチーズふうみあげ きゅうりのピリからあえ	ぶたにく とりにく みそ チンメンジャン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ むぎ ちゅうかめん さとう かたくりこ かたくりこ こめこ	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま す しょうゆ しお トウバンジャン	858	30.6	361
16	月	べいはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう ビーフンスープ おかかふりかけ	だいちこ とりにく こうやどうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンさい	たまねぎ エリンギ はくさい	かたくりこ さとう ピーフン かたくりこ	あぶら とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお	740	26.5	393
17	火	こめこパン ぎゅうにゅう ほっけフライ かみかみサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほっけ だいちこ べーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん	こめこパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンオイルドレッシング しょうゆ す コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお	714	33.5	360
18	水	べいはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげの しょうがいため ゆかりあえ かきたまじる	ぶたにく あつあげ しょうがいため (けずりぶし) かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり	さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら さけ みりん しょうゆ しお みりん しょうゆ しお	744	35.1	360
19	木	べいはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ミニトマト キムチチゲ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キムチ	こめ むぎ こめこ かたくりこ かたくりこ	あぶら さけ しょうゆ とりがらスープ さけ みりん しお	751	35.8	368
20	金	タコライス ぎゅうにゅう チーズ にんじんしりしりサラダ もずくスープ	ぶたにく とりにく とりにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ あぶら ドレッシング しょうゆ す	あぶら さけ しょうゆ タコライスソース とりがらスープ こしょう ケチャップ しお	712	34.0	470
23	月	さぼろぼろどんぶり ぎゅうにゅう しおにくじゃが きなごまめ	さば ぶたにく だいちこ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら さけ とりがらスープ みりん しょうゆ しお しょうゆ	764	37.7	367
24	火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう シナモンあげパン とりにくのバーベキューソースに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ミルクパン とうふパン ぶどうとう じゃがいも さとう かたくりこ さとう	あぶら シナモン しょうゆ す ケチャップ ノンオイルドレッシング す しょうゆ	706	33.6	361
25	水	べいはん ぎゅうにゅう あじのうめやき かみなりこんにやく ぶたにくとやさいのうまに	あじ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	うめぼし しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ こんにやく かたくりこ あぶら	あぶら みりん さけ トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	708	34.4	377
26	木	べいはん ぎゅうにゅう かみかみかきあげ ちぐさあえ じもたつぷりみそしる	さかなすりみ (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ コーン だいこん しいたけ	こめ むぎ さつまいも こめこ さとう	あぶら しお しょうゆ	734	24.0	377
27	金	べいはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるまき ナムル	こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ だいちこ チンゲンさい	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん だいこん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ はるさめ ごまあぶら ドレッシング	あぶら さけ みりん しょうゆ トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	723	27.1	368
30	月	べいはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ のりあえ さわにわん	だいちこ とりにく (けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ れんこん しいたけ キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら しお しょうゆ しょうゆ みりん こしょう しお	707	25.6	373

※ 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