

A 令和7年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 夏いっぱいメニュー

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	12歳未満 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ガパオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	712	31.9	362
		牛乳		牛乳								
		バンバンジーサラダ	鶏肉			もやし きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油 ドレッシング	しょうゆ 酢			
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう			
2	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			722	40.6	366
		ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ 塩 こしょう			
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		かぼちゃスープ	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	片栗粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
3	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	25.8	378
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		きんぴらごぼう	豚肉		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん 酒 しょうゆ			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 白菜						
4	金	夏野菜カレーライス	豚肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	815	28.1	469
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			キャベツ たまねぎ		油				
		大根サラダ	鶏肉			大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
7	月	ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	827	32.6	366
		牛乳		牛乳								
		厚あげとチーズのサラダ	ハム 厚あげ	チーズ		キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		七夕そうめん汁	(削節) 鶏肉		オクラ	白菜	そうめん		しょうゆ みりん 塩			
		七夕ゼリー				みかん レモン ぶどう	さとう					
8	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			736	27.5	515
		ハンバーグハヤシソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩			
		粉ふきいも					じゃがいも		塩			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			767	35.2	547
		あじのオープン焼き	あじ		パセリ				ワイン 塩 こしょう			
		ラタトゥイユ	ベーコン 高野豆腐		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース 塩 ケチャップ こしょう ソース			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	木	三重豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	706	29.9	361
		牛乳		牛乳								
		こんぶあえ		こんぶ		もやし キャベツ		油	しょうゆ			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根	じゃがいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
11	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	33.9	361
		鶏肉のレモン風味あげ	鶏肉			しょうが にんにく レモン	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ			
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		たまごスープ	ベーコン 豆腐 卵		にんじん 小松菜	大根	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
14	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			722	34.8	364
		鶏肉と卵のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢			
		いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ			みりん しょうゆ			
		おかかふりかけ	かつお節	のり								
15	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			735	27.8	386
		いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		マカロニソテー	ベーコン			キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		冬瓜のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	冬瓜						
16	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			739	36.4	411
		大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン コンソメ こしょう ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		海そうサラダ	ツナ	海そう		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
17	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			816	28.4	374
		マーボー焼きそば	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ		にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ	中華麺 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			
		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				
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング				

※ 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