

B 令和7年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> げんきいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献 立 名	食 品 名						その他	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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			740	28.1	522
	ハンバーグオニオンソース	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 す			
	そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
	げんきいっぱいやさいスープ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
2 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			706	31.0	387
	しろみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
	マリネ				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す しお			
	ミネストローネ	ベーコン ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
3 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	32.0	397
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
	なつやさいのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす とうがん						
4 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			794	33.6	404
	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			
	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	はるさめサラダ	とりにく			キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
5 金	ドライカレーライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら カレールウ	しお こしょう カレーこ コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ	746	32.8	380
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	ジュリエンスープ	ベーコン		こまつな パセリ	だいこん キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
8 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			741	34.7	360
	あじのオープンやき	あじ		パセリ				ワイン しお こしょう			
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう			
	とりにくとやさいのうまに	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ しめじ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
9 火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			808	33.7	398
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ しお			
	バイクドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう			
	ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
10 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			732	34.3	382
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	うめおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ うめぼし	さとう		しょうゆ			
	いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ			
11 木	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			786	30.2	559
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ こしょう みりん しょうゆ す			
	たまごスープ	とうふ たまご			だいこん えのきたけ はくさい	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
	さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま				
12 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			717	26.9	361
	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ キムチ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		おこのみソース			
	ナムル			こまつな	大豆もやし		ごま ドレッシング				
16 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			754	31.5	428
	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
	とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
17 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			723	29.7	373
	かつおとこんにゃくのにももの	かつお ちくわ			しょうが	さとう こんにゃく		さけ みりん しょうゆ			
	さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
	とりだんごじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
18 木	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	845	30.6	462
	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				
	かいそうサラダ	ハム	かいそう		だいこん キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ			
19 金	さばのさんしょくどんぶり	さば たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	712	31.3	379
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
	じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも					
22 月	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	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	715	31.5	394
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ピリからこんにゃく			ピーマン		こんにゃく	ごまあぶら ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし			
	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん こしょう しお			
24 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			827	29.7	738
	すぶた	ぶたにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ ケチャップ す			
	はるさめスープ	ベーコン		にら	だいこん キャベツ	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
25 木	ピピンパ	ぶたにく たまご みそ		にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく もやし	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	771	33.9	392
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ぼうぎョーザ	だいずこ ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
26 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			766	34.4	364
	しいらとこうやどうふの あげがらめ	しいら 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			
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
	しょうがいりすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ しお			
29 月	みえぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	726	29.6	364
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ		あぶら	しお			
	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも					
30 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			715	37.4	379
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
	やさいスープ	ベーコン		こまつな	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ラ・フランスゼリー				ようなし	さとう					

※ 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