

B 令和7年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 元気いっぱいメニュー

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	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	28.1	522
		ハンバーグオニオンソース	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 酢			
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
		元気いっぱい野菜スープ	豚肉		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	31.0	387
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		マリネ				大根 キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	酢 塩			
		ミネストローネ	ベーコン ソーセージ 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	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			
3	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	32.0	397
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		夏野菜のみそ汁	(削節) 油あげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす 冬瓜						
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			794	33.6	404
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	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			
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		春雨サラダ	鶏肉			キャベツ	春雨 さとう	ごま油	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
5	金	ドライカレーライス	豚肉 鶏肉		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	米 麦	油 カレールウ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ	746	32.8	380
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		小松菜 パセリ	大根 キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
8	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			741	34.7	360
		あじのオープン焼き	あじ		パセリ				ワイン 塩 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	酢 塩 こしょう			
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
9	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			808	33.7	398
		ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	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 塩			
		ベイクドポテト					じゃがいも	油	塩 こしょう			
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
10	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	34.3	382
		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			
		梅おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ 梅干	さとう		しょうゆ			
		いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ 白菜			みりん しょうゆ			
11	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			786	30.2	559
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう 片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ こしょう みりん しょうゆ 酢			
		たまごスープ	豆腐 卵			大根 えのきたけ 白菜	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
		魚ふりかけ	削節	のり				ごま				
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			717	26.9	361
		キムチ肉じゃが	豚肉		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	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		お好みソース			
		ナムル			小松菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	31.5	428
		かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
		ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング			
		豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
17	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	29.7	373
		かつおとこんにゃくの煮物	かつお ちくわ			しょうが	さとう こんにゃく		酒 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	酢 こしょう 塩			
		鶏だんご汁	(削節) 油あげ 鶏肉		にんじん	大根 ごぼう たまねぎ 白菜	片栗粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
18	木	夏野菜カレーライス	鶏肉		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	845	30.6	462
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		海そうサラダ	ハム	海そう		大根 キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ			
19	金	さばの三色丼	さば 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	712	31.3	379
		牛乳		牛乳								
		のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		じゃがいものみそ汁	(削節) 厚あげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも					
22	月	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	715	31.5	394
		牛乳		牛乳								
		ピリ辛こんにゃく			ピーマン		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			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩			
24	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			827	29.7	738
		酢豚	豚肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ ケチャップ 酢			
		春雨スープ	ベーコン		にら	大根 キャベツ	春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
25	木	ピピンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	771	33.9	392
		牛乳		牛乳								
		棒ギョーザ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ 白ねぎ	小麦粉					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
26	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			766	34.4	364
		しいらと高野豆腐のあげがらめ	しいら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
		しょうがが入りすまし汁	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ 塩			
29	月	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	726	29.6	364
		牛乳		牛乳								
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ		油	塩			
		さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根	さつまいも					
30	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			715	37.4	379
		ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		野菜スープ	ベーコン		小松菜	白菜	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		ラ・フランスゼリー				洋梨	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