

A 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		献立名	食 品 名						米 (kcal)	養 分 (g)	量 (mg)		
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	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							
3	水	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
		しろみぎかなフライ	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				
4	木	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					
5	金	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				
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	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				
10	水	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				
		ペイクドポテト					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				
11	木	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 ごんにやく 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	だいずもやし		ごま ドレッシング					
12	金	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					
16	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			723	29.7	373
		かつおとごんにやくのもの	かつお ちくわ			しょうが	さとう ごんにやく		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				
17	水	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				
18	木	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			キャベツ もやし	さとう	ごま				しょうゆ
		のりあえ				キャベツ	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						
19	金	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				
22	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						
24	水	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン			734	36.5	392
		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						
25	木	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				
		しょうがいきりすましじる	(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					
26	金	ピピンバ	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					
29	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									
		ピリからごんにやく			ピーマン		ごんにやく	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				
30	火	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									

※ 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