

A 令和7年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

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					
1	水	こめごパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン		740	39.5	371	
		とりにくのてりやき	とりにく			さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		コールスローサラダ			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング あぶら	す しお				
		わふうポトフ	とりにく	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	さといも かたくりこ		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお				
2	木	べいはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		827	29.1	362	
		さんまのかばやきふう	さんま			かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		はりはりづけ	こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま	しょうゆ す				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
3	金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん チンゲンさい	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とうふのにくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ			さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん				
		じものいっぱいすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ	こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい			みりん しょうゆ しお				
6	月	べいはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		706	33.0	370	
		さばのしおやき	さば					しお				
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり		ごま	あさづけのもと				
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく あつあげ	にんじん こまつな	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ				
7	火	おつきみゼリー				みかん	さとう		821	28.8	409	
		べいはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		はっぽうさい	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ はくさい	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 しお				
		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						
8	水	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	714	30.7	399
		こくとうパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	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 しお こしょう			
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
9	木	かやくごはん 【おおさか】	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	706	25.8	379
		ぎゅうにゅう				しいたけ	こんにゃく					
		ちくわのべにしょうがてん	ちくわ			しょうが	かたくりこ こめこ	あぶら				
		こまつなのたいたん	(けずりぶし) あぶらあげ	こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ				
10	金	かすじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ	にんじん あおねぎ	だいこん				しょうゆ さけかす しお	718	33.0	360
		べいはん 【おおさか】		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう										
		かしわのすきやき	とりにく あつあげ	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにゃく さとう		さけ みりん しょうゆ				
14	火	キャベツのからしあえ	ハム		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す からし	751	32.0	360
		べいはん 【かんこく】		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう										
		ヤンニョムチキン	とりにく		しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン				
15	水	ナムル			チンゲンさい	だいこん キャベツ	ドレッシング	ごま		707	39.2	397
		はるさめスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな		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				
		バインミー (セルフサンド)	ぶたにく	にんじん	たまねぎ セロリー	こめごパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	とりがらスープ しょうゆ す しお				
		ぎゅうにゅう 【ベトナム】		ぎゅうにゅう	だいこん							
16	木	チャオガーふうスープ	とりにく		こまつな	しょうが たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ かたくりこ		さけ とりがらスープ こしょう しょうゆ オイスターソース しお	776	26.8	361
		べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう										
		ナン 【インド】				ナン						
20	月	バターチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレーこ しお こしょう	726	35.2	360
		コーンサラダ	ツナ	にんじん	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
		べいはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			
21	火	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご	こまつな	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお	708	30.0	373	
		べいはん りゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		じゃがいものこんぶあえ	こんぶ			じゃがいも	あぶら	しょうゆ				
22	水	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ みりん しお	728	28.1	388	
		こがたミルクパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
		わふうスパゲッティ	ベーコン かつおぶし	にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ	あぶら	コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう				
		チキンナゲット	だいちこ とりにく おから			こめこ	あぶら					
23	木	ベジタブルチップス			ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお	754	30.9	374	
		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				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
		はるまき	だいちこ	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら					
24	金	とうふとにらのスープ	とうふ	にら	たまねぎ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	751	30.7	360	
		べいはん りゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		かつおとこうやどうふの オーロラソース	かつお こうやどうふ みそ			こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん				
		ゆかりあえ		しそ	はくさい			しお				
27	月	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ	にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも			727	28.5	537	
		べいはん りゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		ハンバーグハヤシソース	だいちこ ぶたにく とりにく		たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお				
		ゆでやさしい		ブロッコリー	キャベツ			コンソメ しお				
28	火	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト チンゲンさい	だいこん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ ケチャップ こしょう しお	742	33.7	368	
		ぶたどん	ぶたにく	さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ	にんじん こまつな	はくさい	さとう		みりん しょうゆ				
29	水	りんご			りんご				743	29.3	401	
		こめごパン りゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめごパン						
		ポテトコロッケ	ぶたにく		たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
		ガーリックソテー	とりにく	こまつな	にんにく キャベツ		あぶら	コンソメ こしょう しお				
30	木	あきいっぱいスープ	ベーコン	にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお	707	28.4	488	
		べいはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		とりにくとしめじの	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら				しょうゆ す ケチャップ
		パーベキューソースに	ソーセージ とうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお				
31	金	とうにゅうチャウダー	けずりぶし	のり			ごま		706	27.5	423	
		さかなふりかけ										
		べいはん (げんりょう) りゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん しょうゆ しお				
31	金	きびなごフライ	きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら		706	27.5	423	
		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				

※ 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