

B 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 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					その他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		711	34.8	373		
		とりにくのてりやき	とりにく			さとう	あぶら					
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	さとう						
		わふうポトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	さといも かたくりこ	コンソメ やさいパイオン こしょう しょうゆ しお					
2	木	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
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		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				
3	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			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	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
6	月	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			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	こくとうパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こくとうパン		714	30.7	399		
		クリームシチュー	とりにく	ギョウにゅう	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इट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
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
8	水	はっぼうさい	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	821	28.8	409
		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					
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
9	木	べいはん 【おおさか】 ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		718	33.0	360		
		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
		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
10	金	かやくごはん 【おおさか】 ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ	ギョウにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	こめ むぎ こんにゃく		しょうゆ	706	25.8	379
		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			
		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				
14	火	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 だいこん	こめこパン 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	707	39.2	397
		ギョウにゅう 【ベトナム】		ギョウにゅう								
		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			
15	水	べいはん 【かんこく】 ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			751	32.0	360
		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			
		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				
		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			
16	木	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			776	26.8	361
		ナン 【インド】					ナン					
		バターチキンカレー	とりにく	ギョウにゅう 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			
		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			
20	月	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		727	28.5	537		
		ハンバーグハヤシソース	だいずこ 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
		ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ						コンソメ しお
		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	
21	火	こがたミルクパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			ミルクパン		728	28.1	388		
		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	だいずこ とりにく おから				こめこ				あぶら	
		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
22	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		708	30.0	373		
		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	
		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	
23	木	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		751	30.7	360		
		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
		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					
24	金	ビビンバ	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	754	30.9	374
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		はるまき	だいずこ		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				
		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			
27	月	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		726	35.2	360		
		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
		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
28	火	こめこパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめこパン		743	29.3	401		
		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
		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
29	水	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	742	33.7	368
		ギョウにゅう	ギョウにゅう									
		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			
		りんご				りんご						
30	木	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		706	27.5	423		
		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
		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	
		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
31	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ		707	28.4	488		
		とりにくとしめじの パ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 しめじ	じゃがいも さとう				あぶら	しょうゆ す ケチャップ
		とうにゅうチャウダー	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इटルウ	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	

※ 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