

A 令和7年11月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>豆まめメニュー

実施日 日曜	献立名	食 品 名						栄養量 エネルギー (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						
4 火	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	777	26.4	379		
	牛乳		牛乳										
	みそ汁	(削節) みそ			大根 もやし 白菜 白ねぎ								
	さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩					
5 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			714	31.5	459		
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油						
	キャベツのザワークラウト風	ハム			キャベツ	さとう	油	コンソメ 酢 マスター 塩					
	ポトフ	鶏肉	にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ	じゃがいも			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
6 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	28.6	387		
	あじとちくわのあげがらめ	あじ ちくわ				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ					
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ					
	沢煮椀	(削節) 豚肉	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう				しょうゆ みりん こしょう 塩					
7 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	28.3	374		
	マー婆ー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐	テンメンジャン みそ	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウパンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ					
	春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油						
	ナムル			チンゲン菜	もやし キャベツ		ドレッシング						
10 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	29.9	373		
	鶏天	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 米粉	油	しょうゆ 酒					
	こんぶあえ	こんぶ	小松菜	キャベツ		油		しょうゆ					
	けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん	大根 白ねぎ	こんにゃく	ごま油		しょうゆ みりん 塩					
11 火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			783	29.9	398		
	ラーメン	豚肉	にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺			鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう					
	肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉	プロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ					
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
12 水	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			726	30.2	429		
	プロッコリーサラダ	ツナ	プロッコリー	キャベツ	さとう			ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ					
	豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油 ホワイトルウ		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
13 木	いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう			みりん しょうゆ	756	28.5	472		
	フライドボテト				じゃがいも	油		塩 こしょう					
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう			みりん しょうゆ					
	大豆入りポークカレーライス	豚肉 大豆	にんじん	たまねぎ	米 麦 ジャガいも	油 カレールウ		ワイン コンソメ こしょう ソース 塩					
14 金	牛乳		牛乳						753	26.5	463		
	海そうサラダ	ハム	わかめ	コーン キャベツ	さとう			ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢					
	チーズ		チーズ										
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
17 月	チャブチエ	豚肉	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨 片栗粉	ごま油		酒 しょうゆ こしょう 塩	743	29.2	388		
	ギョーザ	豚肉	にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉								
	中華風たまごスープ	ペーコン 高野豆腐 卵		大根 白菜	片栗粉	ごま油		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩					
	ひじきそぼろ丼	鶏肉 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう こんにゃく	油		酒 みりん しょうゆ					
18 火	牛乳		牛乳						787	31.9	370		
	地物いっぱいみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	小松菜	しいたけ 白菜	里いも								
	手作り緑茶蒸しパン		緑茶		米粉 さとう 小豆	油							
	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン							
19 水	きなこあげパン	きなこ			豆腐パン ぶどう糖	油			709	28.7	369		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	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					
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
20 木	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉				油		塩こうじ しょうゆ 酒 みりん	744	35.0	382		
	ゆかりあえ		しそ	白菜 きゅうり				塩					
	関東煮	(削節) 厚あげ ちくわ うずら卵	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
21 金	さわらの照り焼き風	さわら			米粉 片栗粉 さとう	油		酒 みりん しょうゆ	722	28.9	369		
	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					
	すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 小松菜 青ねぎ	大根				みりん しょうゆ					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
25 火	さばのみそ煮	さば みそ		しょうが	さとう			酒 みりん しょうゆ	704	28.0	367		
	五目きんぴら	豚肉	ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま		みりん しょうゆ					
	厚あげのすまし汁	(削節) 厚あげ	にんじん 青ねぎ	かぶ 白菜				みりん しょうゆ 塩					
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
26 水	ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉	トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉			ケチャップ ソース みりん しょうゆ	742	34.5	550		
	ゆで野菜		プロッコリー		じゃがいも			コンソメ 塩					
	マカロニスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
27 木	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	739	32.9	361		
	中華サラダ	ハム		もやし キャベツ	さとう	ごま油 ごま		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ					
	キムチスープ	豆腐 みそ	にんじん にら	キムチ 白菜				鶏がらスープ オイスター ソース こしょう 塩					
	ツナの三色丼	ツナ 卵	小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油		みりん しょうゆ 塩					
28 金	牛乳		牛乳						721	30.5	370		
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		大根 白菜 白ねぎ	さつまいも								
	りんご			りんご									

※ 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