


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		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食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			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 マスタード 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 油あげ 豆腐	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
		マーボー豆腐	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	トウバンジャン 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	ブロッコリー	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				
12	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			726	30.2	429
		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					
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー	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इटルウ	コンソメ 野菜フイヨン こしょう 塩				
13	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			756	28.5	472
		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				
		フライドポテト				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				
14	金	大豆入りボークカレーライス	豚肉 大豆	にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	753	26.5	463	
		牛乳		牛乳								
		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								
17	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			743	29.2	388
		チャブチェ	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				
		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	ベーコン 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				
18	火	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	787	31.9	370
		牛乳		牛乳								
		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					
19	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			709	28.7	369
		きなこあげパン	きなこ				豆腐パン ぶどう糖	油				
		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इट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				
20	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	35.0	382
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉				油	塩こうじ しょうゆ 酒 みりん				
		ゆかりあえ		しそ	白菜 きゅうり			塩				
21	金	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	722	28.9	369
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		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			
		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				
25	火	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	704	28.0	367
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		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			
		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				
26	水	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	742	34.5	550	
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		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				
		ゆで野菜		ブロッコリー		じゃがいも		コンソメ 塩				
27	木	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	739	32.9	361	
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		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
		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				
28	金	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	721	30.5	370	
		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				
		牛乳		牛乳								
		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