

A 令和7年11月

中学校給食予定献立表

＜献立テーマ＞まめまめメニュー

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	とりにくとかつあげの あまからどんぶり	とりにく かつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	777	26.4	379
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		みそしる	(けずりぶし) みそ			だいこん もやし はくさい しろねぎ						
		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	す こしょう しお			
5	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			714	31.5	459
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		キャベツのザワークラウトふう	ハム			キャベツ	さとう	あぶら	コンソメ す マスタード しお			
		ポトフ	とりにく		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
6	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	28.6	387
		あじとちくわのあげがらめ	あじ ちくわ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
7	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	28.3	374
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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			
		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				
		ナムル			チンゲンさい	もやし キャベツ		ドレッシング				
10	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	29.9	373
		とりてん	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こめこ	あぶら	しょうゆ さけ			
		こんぶあえ	こんぶ	こまつな	キャベツ			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	だいこん しろねぎ	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
11	火	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			783	29.9	398
		ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		にくだんごのうまに	だいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
12	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			726	30.2	429
		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				
		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 す しょうゆ			
		とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワइटルウ	コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
13	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			756	28.5	472
		いわしさんがやき	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ			
		フライドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう			
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく かつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ			
14	金	だいずいりポークカレーライス	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	753	26.5	463
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		かいそうサラダ	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 す			
		チーズ		チーズ								
17	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			743	29.2	388
		チャブチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう しお			
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		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			だいこん はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
18	火	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	787	31.9	370
		ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう								
		じものいっぱいみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな	しいたけ はくさい	さといも					
		てづくりりよくちゃむしパン			りよくちゃ		こめこ さとう あずき	あぶら				
19	水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			709	28.7	369
		きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら				
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワइटルウ	コンソメ こしょう しお			
		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	す しょうゆ			
20	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	35.0	382
		とりにくのしおこうじやき	とりにく					あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ みりん			
		ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお			
21	金	かんとうに	(けずりぶし) あつあげ ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん しょうゆ	722	28.9	369
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		さわらのてりやきふう	さわら				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
25	火	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	704	28.0	367
		すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん			みりん しょうゆ			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ			
26	水	ごもくきんぴら	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	みりん しょうゆ	742	34.5	550
		かつあげのすましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん あおねぎ	かぶ はくさい			みりん しょうゆ しお			
		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
		ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
27	木	ゆでやさい			ブロッコリー		じゃがいも		コンソメ しお	739	32.9	361
		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	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		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			
28	金	ちゅうかサラダ	ハム			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	ノンオイルドレッシング す しょうゆ	721	30.5	370
		キムチスープ	とうふ みそ		にんじん にら	キムチ はくさい			とりがらスープ オイスターソース こしょう しお			
		ツナのさんしょくどんぶり	ツナ たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28	金	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ			だいこん はくさい しろねぎ	さつまいも			721	30.5	370
		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