

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 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	エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4 火	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 だいすこ とりにく おから					こめご	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		
5 水	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	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		
6 木	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	トウパンジャン とりがらスープ		
	はるまき だいすこ		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		チングンさい	もやし キャベツ		ドレッシング			
7 金	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 こめご 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		
10 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
	チャブチエ 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		
11 火	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 だいすこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンご 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 ホワイトルウ	コンソメ やさいブイヨン こしょう しお		
12 水	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		
	にくだんごのうまい だいすこ とりにく		プロッコリー	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		
	だいすりいりポークカレーライス ぶたにく だいす		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		
13 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							753 26.5 463
	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								
	べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
14 金	いわしさんがやき だいすこ 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		756 28.5 472
	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 あつあげ		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		
	べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
17 月	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		706 29.9 373
	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		
	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			
18 火	きなこあげパン きなこ					とうふパン ぶどうとう	あぶら		709 28.7 369
	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 ホワイトルウ	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		
	ひじきそぼろどんぶり ひじき	にんじん さやいんげん	しょが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
19 水	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							787 31.9 370
	じものいっぽいみそしる (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				
	てづくりりょくちゅむしパン	りょくちゅ		こめこ さとう あずき	あぶら				
	べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
20 木	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	722 28.9 369
	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	す しょうゆ		
	すまじる (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			
21 金	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		744 35.0 382
	ゆかりあえ しそ			はくさい きゅうり			しお		
	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		
	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
25 火	ハンバーグトマトソース だいすこ ぶたにく とりにく ゆでやさい	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			742 34.5 550
	マカロニスープ ベーコン		ブロッコリー		じゃがいも		コンソメ しお		
	べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				マカロニ	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお	
	さばのみそに さば みそ								
26 水	ごもぐきんびら 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		704 28.0 367
	あつあげのすまじる (けずりぶし) あつあげ	にんじん あおねぎ	かぶ はくさい						
	ツナのさんしょくどんぶり ツナ たまご		こまつな	しょが	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							
27 木	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					
	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		739 32.9 361
	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		

※ 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