

B 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日総エネルギー (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	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			
5	水	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			
6	木	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				
7	金	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			
10	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			
11	火	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 ホホワイトルウ	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
12	水	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			
13	木	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								
14	金	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			
17	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			
18	火	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			
19	水	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				
20	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			722	28.9	369
		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			
		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			
21	金	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			
25	火		(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	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 ゆで野菜	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			
26	水	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	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			
27	木	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	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					
28	金									739	32.9	361
		りんご				りんご						
		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			
		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			

※ 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