

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 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	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン							
	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					
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					
	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							
	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	ににく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジヤン 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							
	あじとくわのあげがらめ	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							
	チャブチエ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが ににく 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	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					
11 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
	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						
	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 醋 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					
12 水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米麦							
	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					
	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 ジャガイモ	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩					
13 木	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 醋					
	チーズ		チーズ										
	米飯 牛乳		牛乳			米麦							
14 金	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					
	米飯 牛乳		牛乳			米麦							
17 月	米飯 牛乳		牛乳										
	鶏天	鶏肉			しょうが ににく	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							
	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					
	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							
	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 醋					
	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							
	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					
	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					
25 火	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			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					
26 水	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					
	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					
27 木	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								
28 金	米飯 牛乳		牛乳			米麦							
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが ににく	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 醋 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