


A 令和7年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

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			1食分 [※]	蛋白質	カルシウム
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(mg)
1	月	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		703	30.3	381
		さばのしおやき	さば					しお			
		きりぼしだいこんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら			
		とりだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	みりん しょうゆ しお			
2	火	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		701	31.9	370
		けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら			
		のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ			だいこん しろねぎ	こんにやく さといも かたくりこ	しょうゆ みりん しお			
3	水	こめこパン ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめこパン		738	36.5	412
		だいいずのチリソースに	ぶたにく とりにく だいいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら			
		チキンナゲット	だいいずこ とりにく おから				こめこ	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	ドレッシング			
4	木	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		733	29.3	361
		ぶりのてりやきふう	ぶり				こめこ かたくりこ さとう	あぶら			
		そくせきづけ			こまつな	キャベツ		あさづけのもと			
		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	ごぼう だいこん		しょうゆ みりん こしょう しお			
5	金	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		777	31.3	380
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		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			
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ				
		パンパンジーサラダ	とりにく			もやし キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング ごまあぶら			
8	月	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	726	30.1	362
		ぎゆうにゅう		ぎゆうにゅう							
		チーズいりポテトサラダ		チーズ		コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング			
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん はくさい		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
9	火	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		734	32.2	380
		ほきのこうみあげ	ほき			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	しょうゆ			
		だいこんとさといもの そぼろに	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ	さけ みりん しょうゆ			
10	水	こくとうパン ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こくとうパン		748	30.7	385
		さつまいもの とうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン			
		はくさいとかぶのスープ	ベーコン		かぶのは	はくさい かぶ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
11	木	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		767	27.2	361
		てづくりれんこんメンチカツ	ぶたにく			れんこん たまねぎ	かたくりこ こめこ パンこ	あぶら			
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		キャベツ	さとう	す しょうゆ ノンオイルドレッシング			
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん					
12	金	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		705	31.3	361
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら			
		はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ しろねぎ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら			
15	月	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		702	32.9	401
		とりにくのパンこやき	とりにく		パセリ		パンこ	ドレッシング			
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら ごま			
		ふゆやさいスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	かたくりこ	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
16	火	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	800	33.0	386
		ぎゆうにゅう		ぎゆうにゅう							
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら			
		トッポギスープ				だいこん たまねぎ はくさい	トッポギ	とりがらスープ コンソメ こしょう しょうゆ しお			
17	水	こめこパン ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめこパン		732	33.9	553
		ハンバーグオニオンソース	だいいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	みりん しょうゆ す			
		ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ		コンソメ しお			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
18	木	べいはん (げんりょう) ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		789	29.4	394
		あんかけラーメン	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 かたくりこ	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	だいいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら			
19	金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら	773	25.4	363
		ぎゆうにゅう		ぎゆうにゅう							
		かぼちゃコロッケ	だいいずこ 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			
		ゆずふうみサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	しょうゆ ノンオイルドレッシング			
22	月	べいはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			こめ むぎ		700	31.6	370
		とんてき 	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	さけ とんてきソース ソース			
		ごまキャベツ				キャベツ		コンソメ			
		おおやちそうめんじる	(けずりぶし) いか		にんじん こまつな	だいこん はくさい	かたくりこ そうめん	しょうゆ みりん 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