

## 中学校給食予定献立表

## &lt;献立テーマ&gt;学校給食週間メニュー

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		
8 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		763 28.3 361	
	ぶりの香味あげ	ぶり			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油		
	なます風サラダ	鶏肉		にんじん	大根	さとう	ドレッシング		
	雑煮	(削節) 厚あげ		小松菜	白菜	もち			
9 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		755 29.6 375	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	片栗粉	油		
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉			
	中華サラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごま油		
13 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		704 32.9 373	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油		
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油 ごま		
	のっつい汁	(削節) 厚あげ		にんじん	大根	こんにゃく 里いも 片栗粉			
14 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		700 34.2 441	
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	キャベツ にんにく		油		
	白菜の豆乳チャウダー	ペーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 米粉	ホワイトルウ		
15 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		729 26.2 364	
	みそ煮込みおでん	(削節) がんもどき ちくわ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう			
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉			
	ごまあえ			小松菜	白菜	さとう	ごま		
16 金	タコライス	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	鶏がらスープ こしょう 塩 タコライスソース ケチャップ	
	牛乳		牛乳					713 33.0 371	
	チーズ入りツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう			
	わかめスープ	鶏肉	わかめ		大根 もやし たまねぎ	片栗粉			
19 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		701 32.1 368	
	さばの塩焼き	さば							
	のりあえ	のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ		
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ 油あげ 豆腐		にんじん	大根 たまねぎ				
20 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		709 31.5 406	
	鶏すき	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	
	なばなのおかかあえ	ハム かつお節		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ	
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			
21 水	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう	
	しおがり入冬野菜スープ	ペーコン			大根 白菜 しょうが 白ねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		736 24.0 361	
	がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう			
22 木	さつまいもサラダ				コーン キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩	
	かきたま汁	(削節) いか 魚すり身 卵		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩	
	米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦		722 24.6 387	
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	
23 金	肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ 酢	
	フライドベジタブル				ごぼう	米粉 片栗粉 じゃがいも	油	塩	
	手巻きごはん (鶏そぼろ)	鶏肉 のり			しょうが	米 麦 さとう 片栗粉		酒 しょうゆ	
	(ツナサラダ)	ツナ		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	
26 月	牛乳		牛乳					711 34.1 361	
	地物いっぱい沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩	
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	だしがら入りぶりかけ	かつお節 さば		大根葉		さとう	ごま油	みりん しょうゆ	
27 火	ちゃんこ鍋	(削節) 豚肉 鶏肉		にんじん	大根 しいたけ たまねぎ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩	
	エコピーマンのきんぴら	鶏肉 ピーマン				こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ	
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		714 30.2 370	
	たらとじゃがいもの ケチャップがらめ	たら		小松菜		じゃがいも 片栗粉 米粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう	
28 水	型ぬき野菜とABCボトフ	ペーコン 高野豆腐		にんじん	大根 キャベツ	マカロニ		野菜ブイヨン コンソメ こしょう 塩	
	みかんジャム					みかんジャム		768 33.5 360	
	三重豚のビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	
	牛乳		牛乳						
29 木	豆腐とまこもたけのスープ	豆腐		青ねぎ	まこもたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	
	三重米だんごのトッコッち	みそ				白玉団子 さとう		ケチャップ 鶏がらスープ トウバンジャン 唐辛子	
	丼で三重豚カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 ジャガいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	
	牛乳		牛乳					755 31.1 364	
30 金	メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油		
	三重のたけのごサラダ	鶏肉		小松菜	キャベツ たけのこ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	
								810 26.7 360	

※ 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