

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>からだばかりかぽかメニュー

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	I群 [※] (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2月 2	べいはん ぎゅうにゅう	1群	2群	3群	4群	5群	6群	こめ むぎ			
	ハンバーグオニオソース	だいすこ ぶたにく とりにく		ぎゅうにゅう		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			プロッコリー	キャベツ				コンソメ しお		
	こんさいの ジンジャースープ	とりにく		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ れんこん	かたくりこ	あぶら	さけ コンソメ やさいブイヨン しょうゆ こしょう しお			
3火 3	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	だいすのチリソースに	ぶたにく とりにく だいす こうやどうふ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	トウパンジャン コンソメ こしょう ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお		749	35.1
	ベイクドポテト					じゃがいも		しお こしょう			
	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	しょうゆ す			
4水 4	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	かみなりこんにゃく					こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	トウパンジャン みりん しょうゆ とうがらし			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも					
5木 5	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ 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	とりがらスープ オイスターーソース しょうゆ カレーご しお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	サムゲタンふうスープ	とりにく			だいこん たまねぎ はくさい しいたけ もやし	こめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
6金 6	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか さかなすりみ みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ キムチ もやし はくさい			とりがらスープ さけ みりん しょうゆ しお			
	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				
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
9月 9	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	あじのこうみあげ	あじ			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	のりあえ	のり	こまつな		キャベツ	さとう		しょうゆ			
	かきたまじる	(けずりぶし) ベーコン たまご		にんじん	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
10火 10	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
	てりやきチキン	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	マリネ			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しお			
	ふゆやさいスープ	ベーコン		にんじん プロッコリー	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
12木 12	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					
	ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん しょうゆ しお			
	ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら				
	ボテトサラダ	ハム			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
13金 13	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ オイスターーソース みりん しょうゆ こしょう しお			
	にくだんごのあまずあん	だいすこ 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 ケチャップ す			
	だいこんのちゅうかあえ				だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ			
16月 16	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	さばのチーズやき	さば	チーズ	パセリ				ワイン しお こしょう			
	ちぐさあえ	こうやどうふ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ			
	わふうボトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお			
17火 17	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	はくさい	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	いちごジャム					いちごジャム					
18水 18	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	つギョーザ 	ぶたにく とりにく	にら		たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ もちこ コーンスター	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお			
	ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま				
	じものいっぽいちゅうかスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ				コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
19木 19	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジョン	にんじん 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	トウパンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			
	サンラータンふうスープ	ハム とうふ	こまつな		しょうが レモン	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す こしょう しお			
	とりにくとあづあげの あまからどんぶり	とりにく あづあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
20金 20	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	すまじる	(けずりぶし) かまぼこ	こまつな あおねぎ	だいこん はくさい				みりん しょうゆ しお			
	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	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					
24火 24	りょくちやあげパン		りょくちや			とうふパン ぶどうとう	あぶら				
	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	さつまいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
	コーンサラダ	ハム			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25水 25	てづくりツナぶりかけ	ツナ		だいこんば	しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ			
	だいこんときのものそぼろに	とりにく あづあげ	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			
	こんぶあえ	こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら		しお			
	ポークカレーライス	ぶたにく	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				
26木 26	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいすこ とりにく おから			こめこ	あぶら					
	だいこんサラダ	ツナ		だいこん キャベツ	さとう			ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
27金 27	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 こしょう みりん オイスターーソース しょうゆ しお			
	あづあげとやさいのうまに	とりにく あづあげ	チングンさい	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ	あぶら		とりがらスープ さけ みりん しお			
	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ラーメン										

※ 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