

A 令和8年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 夏いっぱいメニュー

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	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				
1	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			728	32.3	373
		たらと野菜のあげがらめ	たら		にんじん ブロccoli		じゃがいも 米粉 片栗粉 さとう	油	酒 鶏がらスープ しょうゆ トウバンジャン みりん			
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 こしょう 塩			
2	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	31.8	378
		鶏ちゃん	鶏肉 みそ			にんにく キャベツ	こんにゃく さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ			
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 白ねぎ			みりん しょうゆ 塩			
3	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			746	32.9	365
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 ケチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン			
		チョレギサラダ		のり		大根 白菜	さとう	ごま ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
		豆腐とわかめのスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
6	月	さばの三色丼	さば 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	703	32.8	367
		牛乳		牛乳								
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
		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			
7	火	ちらしずし	油あげ		にんじん	しょうが たけのこ まいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま	しょうゆ 酢	702	22.7	458
		牛乳		牛乳								
		オムレツフライ	卵		ほうれん草		片栗粉	油	ケチャップ			
		えだまめサラダ	ハム			キャベツ 枝豆	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		そうめん汁	(削節) 豆腐		にんじん 小松菜	白菜	そうめん		しょうゆ みりん 塩			
8	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			785	32.2	452
		肉団子の豆乳グラタン風	鶏肉 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ	片栗粉 米粉 マカロニ パン粉	油 ホワイトルウ マーガリン	ワイン 塩 こしょう コンソメ			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	大根 キャベツ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
9	木	ガバオライス	豚肉 鶏肉		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	米 麦 さとう	油	しょうゆ オイスターソース 鶏がらスープ カレー粉 塩	702	34.5	360
		牛乳		牛乳								
		バンバンジーサラダ	鶏肉			もやし きゅうり	さとう	ドレッシング 油 ごま	しょうゆ 酢			
		いかだんごスープ	いか 魚すり身		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
10	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	29.3	398
		あじの梅焼き	あじ			梅干		油	みりん 酒			
		かぼちゃサラダ	鶏肉		かぼちゃ	キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		冬瓜のみそ汁	(削節) 厚あげ みそ		にんじん	たまねぎ 冬瓜						
13	月	夏野菜カレーライス	鶏肉		にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす コーン	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	766	26.4	365
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
14	火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			751	26.9	376
		ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩			
		卵と大根のさっぱり煮	鶏肉 厚あげ うずら卵		小松菜	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	酢 しょうゆ			
15	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			730	35.8	755
		ラタトゥイユ風チキン	鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース 塩			
		ポテトサラダ	ツナ			キャベツ コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
16	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	30.4	370
		とんてきソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	こんにゃく 片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ 塩			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 白ねぎ	さつまいも					

※ 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