

B 令和8年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> なついっぱいメニュー

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 (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	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			731	27.5	528
		ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ しお			
		ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん キャベツ	じゃがいも	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
2	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			746	32.9	365
		ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン			
		チヨレギサラダ		のり		だいこん はくさい	さとう	ごま ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
		とうふとわかめのスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
3	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			700	31.8	378
		けいちゃん	とりにく みそ			にんにく キャベツ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン みりん さけ しょうゆ			
		すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん しろねぎ			みりん しょうゆ しお			
6	月	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす コーン	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	766	26.4	365
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
7	火	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こくとうパン			785	32.2	452
		にくだんごの とうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ こめこ マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン しお 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	だいこん キャベツ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
8	水	ちらしずし	あぶらあげ		にんじん	しょうが たけのこ まいたけ	こめ さとう こんにゃく むぎ	ごま	しょうゆ す	702	22.7	458
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		オムレツフライ	たまご		ほうれんそう		かたくりこ	あぶら	ケチャップ			
		えだまめサラダ	ハム			キャベツ えだまめ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		そうめんじる	(けずりぶし) とうふ		にんじん こまつな	はくさい	そうめん		しょうゆ みりん しお			
9	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			704	29.3	398
		あじのうめやき	あじ			うめぼし		あぶら	みりん さけ			
		かぼちゃサラダ	とりにく		かぼちゃ	キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
		とうがんのみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ とうがん						
10	金	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	しょうゆ オイスターソース とりがらスープ カレーこ しお	702	34.5	360
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		バンバンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり	さとう	ドレッシング あぶら ごま	しょうゆ す			
		いかだんごスープ	いか さかなすりみ		にんじん チンゲンさい	たまねぎ はくさい	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
13	月	さばのさんしょくどんぶり	さば たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	703	32.8	367
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			しお			
		じものいっぱいさわにわん	(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			
14	火	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			730	35.8	755
		ラタトゥイユふうチキン	とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう かたくりこ	あぶら	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 しお			
		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	す しお こしょう			
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
15	水	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			751	26.9	376
		ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ みりん しょうゆ オイスターソース こしょう しお			
		たまごとだいこんの さっぱり	とりにく あつあげ うずらたまご		こまつな	しょうが にんにく だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	す しょうゆ			
16	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			712	30.4	370
		とんてきソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	こんにゃく かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ しお			
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん しろねぎ	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