A　令和8年10月　　**中学校給食予定献立表**　　＜献立テーマ＞あきいっぱいメニュー

実施日		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			
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)
1	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			705	29.2	375
		ほっけのこうみあげ	ほっけ			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			
		そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
		ぶたじる	（けずりぶし）　ぶたにく あつあげ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん　はくさい	こんにゃく					
2	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			700	32.5	382
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん			
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
		のっぺいじる	（けずりぶし）　あぶらあげ　とうふ		にんじん	だいこん　しろねぎ	さといも　かたくりこ		しょうゆ　みりん　しお			
5	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			703	26.8	366
		チャプチェ	ぶたにく		にんじん　こまつな	しょうが　にんにく　たまねぎ	さとう　はるさめ　かたくりこ	ごまあぶら	さけ　しょうゆ　こしょう　しお			
		にくだんごのあまずあん	だいずこ　ぶたにく　とりにく			たまねぎ	さとう　かたくりこ		とりがらスープ　みりん　しょうゆ　す			
		ちゅうかスープ	かまぼこ			だいこん　たまねぎ　はくさい		ごまあぶら	コンソメ　とりがらスープ　こしょう　しお			
6	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			788	25.7	365
		はっぽうさい	ぶたにく　うずらたまご		にんじん　チンゲンさい	しょうが　たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ　オイスターソース　みりん しょうゆ　こしょう　しお			
		こうやどうふいり だいがくいも	こうやどうふ				さつまいも　かたくりこ こめこ　さとう	あぶら	しょうゆ　みりん			
		ごましおふりかけ						ごま	しお			
7	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			768	32.6	604
		ハンバーグオニオンソース	だいずこ　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			
		パンプキンポテト			かぼちゃ		じゃがいも		しお			
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	だいこん　キャベツ		あぶら	コンソメ　とりがらスープ　こしょう　しお			
8	木	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	みりん　しょうゆ　しお　トウバンジャン	774	30.9	361
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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			
		しらたまだんごのトッコッチ	みそ				しらたまだんご　さとう		ケチャップ　とりがらスープ　トウバンジャン　とうがらし			
9	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			722	27.9	377
		たらとポテトのあげがらめ	たら				かたくりこ　こめこ じゃがいも　さとう	あぶら	さけ　みりん　しょうゆ			
		ごまずあえ	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す　しょうゆ			
		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　たまねぎ						
13	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			703	25.9	367
		てづくりさばふりかけ	さば　かつおぶし		だいこんば	しょうが	さとう	あぶら	さけ　みりん　しょうゆ			
		ちゃんこなべ	（けずりぶし）　とりにく　あつあげ			だいこん　はくさい　しろねぎ	もち		とりがらスープ　みりん　しょうゆ　しお			
		ちくわのあえもの	ちくわ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ　す			
14	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			727	34.6	373
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず こうやどうふ		にんじん　トマト	たまねぎ	さとう　かたくりこ	マーガリン	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			
		ツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ　コーン	さとう	あぶら	しょうゆ　す			
		みかんジャム					みかんジャム					
15	木	チキンカレーライス	とりにく		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	782	25.4	371
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		かぼちゃコロッケ	だいずこ　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				
		かいそうサラダ	とりにく	わかめ		もやし　キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング　しょうゆ　す			
16	金	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく　あつあげ		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	706	28.1	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		のりあえ		のり		キャベツ　もやし	さとう	あぶら	しょうゆ			
		じゃがいものみそしる	（けずりぶし）　みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも					
19	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			700	30.8	390
		あじのさいきょうやき	あじ　みそ				さとう		しょうゆ　さけ			
		マカロニサラダ	ツナ		ブロッコリー　にんじん	キャベツ	マカロニ　さとう	ドレッシング	す　しお　こしょう			
		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	だいこん　ごぼう　しろねぎ			しょうゆ　みりん　こしょう　しお			
20	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			703	32.4	371
		ぶたキムチ	ぶたにく　みそ		にんじん　こまつな	しょうが　たまねぎ　キャベツ　キムチ	こんにゃく　かたくりこ	ごまあぶら	さけ　とりがらスープ　みりん　しょうゆ			
		ちゅうかふうたまごスープ	いか　たまご			だいこん　はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ　コンソメ　こしょう　しお			
21	水	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			708	29.1	388
		イタリアンスパゲッティ	ぶたにく　ソーセージ		にんじん　ピーマン トマト	にんにく　たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース　ケチャップ　みりん ソース　コンソメ　こしょう　しお			
		チキンナゲット	だいずこ　とりにく　おから				こめこ	あぶら				
		れんこんサラダ	ツナ			れんこん　キャベツ	さとう	ドレッシング	す　しょうゆ			
22	木	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　エリンギ	こめ　むぎ じゃがいも　こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン　コンソメ　こしょう ケチャップ　ソース　しお	775	25.5	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		チーズいりブロッコリーサラダ	とりにく	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	コンソメ　す　しお　こしょう			
		くりのタルト	とうにゅう				こめこ　さつまいも　さとう　くり	あぶら				
23	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			706	22.9	363
		しろみざかなフライ	ほき				こむぎこ　パンこ	あぶら	ソース			
		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	す　こしょう　しお			
		あきいっぱいスープ	とりにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　しめじ　はくさい えのきたけ　マッシュルーム			コンソメ　とりがらスープ　こしょう　しお			
26	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			756	32.2	370
		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			
		だいこんナムル				だいこん　キャベツ		ごま　ドレッシング				
		はるさめスープ	ベーコン　とうふ		にんじん　こまつな	たまねぎ	はるさめ		コンソメ　とりがらスープ　こしょう　しお			
27	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			702	31.2	364
		みえぶたと あつあげのしょうがいため	ぶたにく　あつあげ		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ	こんにゃく　さとう かたくりこ	あぶら	さけ　とりがらスープ　みりん　しょうゆ			
		じものいっぱいすましじる	（けずりぶし）　とりにく		こまつな　あおねぎ	だいこん　たけのこ　しいたけ　はくさい			みりん　しょうゆ　しお			
28	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			780	33.9	376
		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	じゃがいも　こめこ	あぶら　ホワイトルウ	ワイン　コンソメ　しお　こしょう			
		コーンサラダ	ツナ			コーン　キャベツ	さとう	ドレッシング	す　しょうゆ			
		おぐらあん					あずき　さとう		しお			
29	木	とりそぼろのさんしょくどんぶり	とりにく　たまご		にんじん	しょうが　えだまめ	こめ　むぎ　さとう	あぶら	みりん　しょうゆ　しお	739	30.6	377
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ちぐさあえ			ほうれんそう	キャベツ　コーン	さとう	あぶら	しょうゆ			
		さつまじる	（けずりぶし）　あつあげ　みそ			たまねぎ　はくさい	さつまいも					
30	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			744	31.3	484
		いわしさんがあげ	だいずこ　いわし　みそ さかなすりみ		にんじん　あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ　さとう	あぶら	みりん　しょうゆ			
		きりぼしだいこんのあえもの				きりぼしだいこん　きゅうり　もやし	さとう		しょうゆ　す			
		とりにくとやさいのうまに	とりにく		にんじん　こまつな	しょうが　たまねぎ　キャベツ	こんにゃく　かたくりこ	あぶら	とりがらスープ　さけ　みりん　しょうゆ			

※　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