A 令和8年10月

中学校給食予定献立表

＜献立テーマ＞秋いっぱいメニュー

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	ｶﾙｼｳﾑ
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
1	木	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			705	29.2	375
		ほっけの香味あげ	ほっけ			しょうが　にんにく	米粉　片栗粉	油	酒　しょうゆ			
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
		豚汁	(削節)　豚肉　厚あげ　みそ		にんじん　小松菜	大根　白菜	こんにゃく					
2	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			700	32.5	382
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ　酒　みりん			
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ	さとう	油	しょうゆ			
		のっぺい汁	(削節)　油あげ　豆腐		にんじん	大根　白ねぎ	里いも　片栗粉		しょうゆ　みりん　塩			
5	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			703	26.8	366
		チャプチェ	豚肉		にんじん　小松菜	しょうが　にんにく　たまねぎ	さとう　春雨　片栗粉	ごま油	酒　しょうゆ　こしょう　塩			
		肉団子の甘酢あん	大豆粉　豚肉　鶏肉			たまねぎ	さとう　片栗粉		鶏がらスープ　みりん　しょうゆ　酢			
		中華スープ	かまぼこ			大根　たまねぎ　白菜		ごま油	コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　塩			
6	火	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			788	25.7	365
		八宝菜	豚肉　うずら卵		にんじん　チンゲン菜	しょうが　たまねぎ　白菜	片栗粉	油	酒　オイスターソース　みりん　しょうゆ　こしょう　塩			
		高野豆腐入り大学いも	高野豆腐				さつまいも　片栗粉　米粉　さとう	油	しょうゆ　みりん			
		ごましおふりかけ						ごま	塩			
7	水	黒糖パン　牛乳		牛乳			黒糖パン			768	32.6	604
		ハンバーグオニオンソース	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　酢			
		パンプキンポテト			かぼちゃ		じゃがいも		塩			
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	大根　キャベツ		油	コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　塩			
8	木	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	774	30.9	361
		牛乳		牛乳								
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根　白菜			コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　塩			
		白玉だんごのトッコッチ	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			
9	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			722	27.9	377
		たらとポテトのあげがらめ	たら				片栗粉　米粉　じゃがいも　さとう	油	酒　みりん　しょうゆ			
		ごま酢あえ	鶏肉		小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢　しょうゆ			
		みそ汁	(削節)　油あげ　豆腐　みそ		にんじん	大根　たまねぎ						
13	火	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			703	25.9	367
		手作りさばふりかけ	さば　かつお節		大根葉	しょうが	さとう	油	酒　みりん　しょうゆ			
		ちゃんこ鍋	(削節)　鶏肉　厚あげ			大根　白菜　白ねぎ	もち		鶏がらスープ　みりん　しょうゆ　塩			
		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　酢			
14	水	米粉パン　牛乳		牛乳			米粉パン			727	34.6	373
		ポークビーンズ	豚肉　大豆　高野豆腐		にんじん　トマト	たまねぎ	さとう　片栗粉	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　塩			
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ　コーン	さとう	油	しょうゆ　酢			
		みかんジャム					みかんジャム					
15	木	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米　麦　じゃがいも	油　カレールウ	ワイン　コンソメ　こしょう　ソース　塩	782	25.4	371
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃコロッケ	大豆粉　豚肉		かぼちゃ　にんじん　ほうれん草	たまねぎ	パン粉　さつまいも　じゃがいも	油				
		海そうサラダ	鶏肉	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　酢			
16	金	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉　厚あげ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	米　麦　さとう　片栗粉	油	酒　みりん　しょうゆ	706	28.1	362
		牛乳		牛乳								
		のりあえ		のり		キャベツ　もやし	さとう	油	しょうゆ			
		じゃがいものみそ汁	(削節)　みそ		小松菜	大根	じゃがいも					
19	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			700	30.8	390
		あじの西京焼き	あじ　みそ				さとう		しょうゆ　酒			
		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	酢　塩　こしょう			
		沢煮椀	(削節)　豚肉　油あげ　豆腐		にんじん	大根　ごぼう　白ねぎ			しょうゆ　みりん　こしょう　塩			
20	火	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			703	32.4	371
		豚キムチ	豚肉　みそ		にんじん　小松菜	しょうが　たまねぎ　キャベツ　キムチ	こんにゃく　片栗粉	ごま油	酒　鶏がらスープ　みりん　しょうゆ			
		中華風たまごスープ	いか　卵			大根　白菜	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ　コンソメ　こしょう　塩			
21	水	小型ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			708	29.1	388
		イタリアンスパゲッティ	豚肉　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	油	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　塩			
		チキンナゲット	大豆粉　鶏肉　おから				米粉	油				
		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	酢　しょうゆ			
22	木	ハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	たまねぎ　エリンギ	米　麦　じゃがいも　米粉	油　ハヤシルウ	ワイン　コンソメ　こしょう　ケチャップ　ソース　塩	775	25.5	362
		牛乳		牛乳								
		チーズ入りブロッコリーサラダ	鶏肉	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	コンソメ　酢　塩　こしょう			
		栗のタルト	豆乳				米粉　さつまいも　さとう　栗	油				
23	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			706	22.9	363
		白身魚フライ	ほき				小麦粉　パン粉	油	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	酢　こしょう　塩			
		秋いっぱいスープ	鶏肉		にんじん　小松菜	たまねぎ　しめじ　白菜 えのきたけ　マッシュルーム			コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　塩			
26	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			756	32.2	370
		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			
		大根ナムル				大根　キャベツ		ごま　ドレッシング				
		春雨スープ	ベーコン　豆腐		にんじん　小松菜	たまねぎ	春雨		コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　塩			
27	火	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			702	31.2	364
		三重豚と厚あげのしょうが炒め	豚肉　厚あげ		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ	こんにゃく　さとう 片栗粉	油	酒　鶏がらスープ　みりん　しょうゆ			
		地物いっぱいすまし汁	(削節)　鶏肉		小松菜　青ねぎ	大根　たけのこ　しいたけ　白菜			みりん　しょうゆ　塩			
28	水	米粉パン　牛乳		牛乳			米粉パン			780	33.9	376
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ	じゃがいも　米粉	油　ホワイトルウ	ワイン　コンソメ　塩　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	酢　しょうゆ			
		小倉あん					小豆　さとう		塩			
29	木	鶏そぼろの三色丼	鶏肉　卵		にんじん	しょうが　枝豆	米　麦　さとう	油	みりん　しょうゆ　塩	739	30.6	377
		牛乳		牛乳								
		千草あえ			ほうれん草	キャベツ　コーン	さとう	油	しょうゆ			
		さつま汁	(削節)　厚あげ　みそ			たまねぎ　白菜	さつまいも					
30	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			744	31.3	484
		いわしさんがあげ	大豆粉　いわし　みそ　魚すり身		にんじん　青ねぎ	たまねぎ	片栗粉　さとう	油	みりん　しょうゆ			
		切干大根のあえもの				切干大根　きゅうり　もやし	さとう		しょうゆ　酢			
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		にんじん　小松菜	しょうが　たまねぎ　キャベツ	こんにゃく　片栗粉	油	鶏がらスープ　酒　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