B　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 | エネルギー | 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 | 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 | | | |
| 2 | 金 | 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<br>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 | | | | | |
| 5 | 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<br>さとう | あぶら | さけ　ケチャップ　みりん<br>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 | | | |
| 6 | 火 | 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 | | | |
| 7 | 水 | 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<br>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<br>しょうゆ　こしょう　しお | | | |
| | | こうやどうふいり<br>だいがくいも | こうやどうふ | | | | さつまいも　かたくりこ<br>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 | | | |
| 8 | 木 | 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<br>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<br>とうふ　みそ | | にんじん | だいこん　たまねぎ | | | | | | |
| 9 | 金 | 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 | | | |
| 13 | 火 | 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<br>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<br>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 | | | | | |
| 14 | 水 | 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 | | | |
| 15 | 木 | とりにくとあつあげの<br>あまからどんぶり | とりにく　あつあげ | | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ | こめ　むぎ　さとう<br>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 | | | | | |
| 16 | 金 | 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<br>ほうれんそう | たまねぎ | パンこ　さつまいも<br>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 | | | |
| 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<br>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 | 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<br>トマト | にんにく　たまねぎ<br>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<br>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 | | | |
| 21 | 水 | 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 | | | |
| 22 | 木 | 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<br>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 | | | |
| 23 | 金 | 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<br>じゃがいも　こめこ | あぶら<br>ハヤシルウ | ワイン　コンソメ　こしょう<br>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 | | | | |
| 26 | 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 | | | |
| 27 | 火 | 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 | | | |
| 28 | 水 | 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<br>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<br>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 | | | |
| 29 | 木 | 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<br>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 | | | |
| 30 | 金 | 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 | | | | | |

※　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