A 令和8年11月

中学校給食予定献立表

＜献立テーマ＞まめまめメニュー

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)
2	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		とりすき	とりにく　あつあげ		にんじん	たまねぎ　はくさい　しろねぎ	さとう　こんにゃく	あぶら	さけ　みりん　しょうゆ	715	28.2	423
		ちゃばいりはりはりづけ		こんぶ	りょくちゃ	きりぼしだいこん　キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ　す			
4	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
		とりにくの バーベキューソースに	とりにく		にんじん　ブロッコリー	しょうが　にんにく たまねぎ	かたくりこ　さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ　す　ケチャップ こしょう	787	37.0	384
		とうにゅうチャウダー	ベーコン　とうにゅう		ほうれんそう	たまねぎ　コーン　はくさい	こめこ	あぶら　ホワイトルウ	コンソメ　こしょう　しお			
		いちごジャム					いちごジャム					
5	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		マーボーどうふ	とりにく　みそ　とうふ テンメンジャン		にんじん　あおねぎ	にんにく　しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン　とりがらスープ さけ　みりん　しょうゆ	793	30.2	461
		あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
		ちゅうかサラダ		わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごまあぶら	とりがらスープ　す　しょうゆ			
6	金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん　こまつな	しょうが	こめ　むぎ　さとう	ごま	みりん　しょうゆ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						704	28.5	360
		そうへいじる	ぶたにく　みそ		にんじん　あおねぎ	にんにく　だいこん　ごぼう　はくさい	こんにゃく	あぶら	とりがらスープ			
		りんご				りんご						
9	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		あじのこうみあげ	あじ			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			
		からしあえ			にんじん　こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ　す　からし	735	31.8	431
		みそしる	（けずりぶし）　あぶらあげ とうふ　みそ		あおねぎ	たまねぎ　だいこん						
10	火	えだまめいり ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　えだまめ	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			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						794	29.3	366
		チキンナゲット	だいずこ　とりにく　おから				こめこ	あぶら				
		コーンサラダ	とりにく			コーン　キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング　しょうゆ　す			
11	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					
		ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　パンこ　じゃがいも	あぶら	ソース			
		ツナとブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	キャベツ			コンソメ　こしょう　しお	777	28.2	452
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト チンゲンさい	だいこん　たまねぎ			コンソメ　とりがらスープ こしょう　ケチャップ　しお			
12	木	べいはん（げんりょう） ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		ごもくうどん	（けずりぶし）　とりにく あつあげ		にんじん　こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん　しょうゆ　しお	716	25.7	367
		ちくわのてんぷら	ちくわ				かたくりこ　こめこ	あぶら				
		チーズいりポテトサラダ	ハム	チーズ		キャベツ	じゃがいも　さとう	ドレッシング	こしょう　す　しょうゆ			
13	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		とりにくのしおこうじやき	とりにく					あぶら	しおこうじ　しょうゆ　さけ　みりん			
		そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと	711	31.9	374
		こんさいのみそしる	（けずりぶし）　あぶらあげ とうふ　みそ		にんじん　あおねぎ	だいこん　れんこん　ごぼう						
16	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		ひきわりだいずのにくみそ	ぶたにく　とりにく　だいず　みそ				さとう　かたくりこ		さけ　みりん			
		しおだれつくね	かつおぶし　ぶたにく　とりにく			キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら	しお	791	31.3	487
		かんとうに	（けずりぶし）　ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも　さとう		みりん　しょうゆ			
17	火	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		ぶりのてりやきふう	ぶり				こめこ　かたくりこ　さとう	あぶら	さけ　みりん　しょうゆ			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			しお	734	29.3	363
		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	だいこん　ごぼう			しょうゆ　みりん こしょう　しお			
18	水	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
		ミートソースの グラタンふう	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	じゃがいも マカロニ　パンこ	あぶら マーガリン	トマトソース　コンソメ　しお ソース　ケチャップ　こしょう	728	33.1	385
		たまごとコーンのスープ	とうふ　たまご		こまつな	たまねぎ　コーン	かたくりこ		コンソメ　とりがらスープ　こしょう　しお			
19	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		あんかけすりみよせ	だいずこ　さかなすりみ		にんじん	たまねぎ　コーン	じゃがいも　さとう いんげんまめ　かたくりこ		しお　とりがらスープ す　しょうゆ	738	25.9	361
		わふうベイクドポテト	かつおぶし				じゃがいも	ドレッシング	しょうゆ			
		はくさいだき	（けずりぶし）　とりにく　あつあげ		にんじん　こまつな	しめじ　はくさい	さとう		みりん　しょうゆ			
20	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		みえぶたの ホイコーロウ（地物）	ぶたにく　みそ テンメンジャン		にんじん　ピーマン	しょうが　にんにく　たまねぎ まこもたけ　しいたけ　キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン　さけ とりがらスープ　しょうゆ	749	32.0	382
		みえのでんとうやさいスープ	とりにく　とうふ		なばな　たかなづけ	だいこん　ひのなづけ	さつまいも	ごまあぶら	とりがらスープ　コンソメ　こしょう　しお			
		みかん				みかん						
24	火	ぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ　むぎ　こんにゃく さとう	あぶら	さけ　みりん　しょうゆ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						714	29.3	405
		けんちんじる	（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	ごまあぶら	しょうゆ　みりん　しお			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
25	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					
		りょくちゃあげパン			りょくちゃ		とうふパン ぶどうとう　さとう	あぶら		713	29.2	379
		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	マカロニ　こめこ	あぶら　ホワイトルウ	コンソメ　こしょう　しお			
		まごわやさしいサラダ	ツナ　だいず	ひじき		キャベツ　エリンギ	じゃがいも　さとう	ドレッシング　ごま	しょうゆ　す			
26	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		あかうおのピリからだれ	あかうお		あおねぎ	にんにく　しょうが	かたくりこ　こめこ　さとう	あぶら	さけ　トウバンジャン　みりん　しょうゆ	786	27.6	381
		さつまいものあまに					さつまいも　さとう		みりん　しょうゆ			
		あつあげのみそしる	（けずりぶし）　あつあげ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん　はくさい						
27	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		がんもどきのにつけ	（けずりぶし）　がんもどき				さとう		さけ　みりん　しょうゆ			
		ごまずあえ	ハム		こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す　しょうゆ	753	28.9	398
		だいこんとさといもの そぼろに	とりにく		にんじん　さやいんげん	しょうが　だいこん たまねぎ	かたくりこ　さといも さとう		さけ　みりん　しょうゆ			
30	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ					
		さばのしおやき	さば						しお			
		ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん　ピーマン	ごぼう	こんにゃく　さとう	あぶら	みりん　しょうゆ	703	28.8	365
		げんまいだんごのすましじる	（けずりぶし）　あぶらあげ　とうふ		こまつな	はくさい	げんまいだんご		みりん　しょうゆ　しお			

※　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