B　令和8年11月

中学校給食予定献立表

＜献立テーマ＞豆まめメニュー

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)
2	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			715	28.2	423
		鶏すき	鶏肉　厚あげ		にんじん	たまねぎ　白菜　白ねぎ	さとう　こんにゃく	油	酒　みりん　しょうゆ			
		茶葉入りはりはり漬		こんぶ	緑茶	切干大根　キャベツ	さとう	油	しょうゆ　酢			
4	水	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			774	33.7	364
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが　にんにく	米粉　片栗粉	油	酒　しょうゆ			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ　塩			
		豆乳チャウダー	鶏肉　豆乳		にんじん　小松菜	たまねぎ　白菜	米粉　片栗粉	油　ホワイトルウ	コンソメ　こしょう　塩			
5	木	ツナ丼	ツナ		にんじん　小松菜	しょうが	米　麦　さとう	ごま	みりん　しょうゆ	704	28.5	360
		牛乳		牛乳								
		僧兵汁	豚肉　みそ		にんじん　青ねぎ	にんにく　大根　ごぼう　白菜	こんにゃく	油	鶏がらスープ			
		りんご				りんご						
6	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			793	30.2	461
		マーボー豆腐	鶏肉　みそ　豆腐 テンメンジャン		にんじん　青ねぎ	にんにく　しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン　鶏がらスープ 酒　みりん　しょうゆ			
		あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ　たまねぎ	小麦粉	油				
		中華サラダ		わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごま油	鶏がらスープ　酢　しょうゆ			
9	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			791	31.3	487
		ひきわり大豆の肉みそ	豚肉　鶏肉　大豆　みそ				さとう　片栗粉		酒　みりん			
		塩だれつくね	かつお節　豚肉　鶏肉			キャベツ	片栗粉	ごま油	塩			
		関東煮	（削節）　ちくわ うずら卵	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく 里いも　さとう		みりん　しょうゆ			
10	火	黒糖パン　牛乳		牛乳			黒糖パン			777	28.2	452
		ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉　パン粉　じゃがいも	油	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　塩			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト　チンゲン菜	大根　たまねぎ			コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　ケチャップ　塩			
11	水	枝豆入りポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ　枝豆	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	794	29.3	366
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉　鶏肉　おから				米粉	油				
		コーンサラダ	鶏肉			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　酢			
12	木	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			711	31.9	374
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉					油	塩こうじ　しょうゆ　酒　みりん			
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
		根菜のみそ汁	（削節）　油あげ　豆腐　みそ		にんじん　青ねぎ	大根　れんこん　ごぼう						
13	金	米飯（減量）　牛乳		牛乳			米　麦			716	25.7	367
		五目うどん	（削節）　鶏肉　厚あげ		にんじん　小松菜　青ねぎ	白菜	うどん		みりん　しょうゆ　塩			
		ちくわの天ぷら	ちくわ				片栗粉　米粉	油				
		チーズ入りポテトサラダ	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　酢　しょうゆ			
16	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			735	31.8	431
		あじの香味あげ	あじ			しょうが　にんにく	米粉　片栗粉	油	酒　しょうゆ			
		からしあえ			にんじん　小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ　酢　からし			
		みそ汁	（削節）　油あげ 豆腐　みそ		青ねぎ	たまねぎ　大根						
17	火	米粉パン　牛乳		牛乳			米粉パン			728	33.1	385
		ミートソースのグラタン風	豚肉　鶏肉		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　パン粉	油　マーガリン	トマトソース　コンソメ　塩 ソース　ケチャップ　こしょう			
		たまごとコーンのスープ	豆腐　卵		小松菜	たまねぎ　コーン	片栗粉		コンソメ　鶏がらスープ　こしょう　塩			
18	水	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			734	29.3	363
		ぶりの照り焼き風	ぶり				米粉　片栗粉　さとう	油	酒　みりん　しょうゆ			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
		沢煮椀	（削節）　豚肉　油あげ　豆腐		にんじん　青ねぎ	大根　ごぼう			しょうゆ　みりん　こしょう　塩			
19	木	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			749	32.0	382
		三重豚の ホイコーロウ	豚肉　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	片栗粉	油	トウバンジャン　酒 鶏がらスープ　しょうゆ			
		三重の伝統野菜スープ	鶏肉　豆腐		なばな　高菜漬	大根　ひのな漬	さつまいも	ごま油	鶏がらスープ　コンソメ　こしょう　塩			
		みかん				みかん						
20	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			738	25.9	361
		あんかけすり身よせ	大豆粉　魚すり身		にんじん	たまねぎ　コーン	じゃがいも　さとう いんげん豆　片栗粉		塩　鶏がらスープ　酢　しょうゆ			
		和風ベイクドポテト	かつお節				じゃがいも	ドレッシング	しょうゆ			
		白菜炊き	（削節）　鶏肉　厚あげ		にんじん　小松菜	しめじ　白菜	さとう		みりん　しょうゆ			
24	火	小型ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			713	29.2	379
		緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖　さとう	油				
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ	マカロニ　米粉	油　ホワイトルウ	コンソメ　こしょう　塩			
		まごわやさしいサラダ	ツナ　大豆	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　酢			
25	水	豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米　麦　こんにゃく さとう	油	酒　みりん　しょうゆ	714	29.3	405
		牛乳		牛乳								
		けんちん汁	（削節）　油あげ　豆腐		にんじん	大根　白ねぎ	里いも	ごま油	しょうゆ　みりん　塩			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ			
26	木	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			753	28.9	398
		がんもどきの煮つけ	（削節）　がんもどき				さとう		酒　みりん　しょうゆ			
		ごま酢あえ	ハム		小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢　しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉		にんじん　さやいんげん	しょうが　大根　たまねぎ	片栗粉　里いも　さとう		酒　みりん　しょうゆ			
27	金	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			786	27.6	381
		赤魚のピリ辛だれ	あかうお		青ねぎ	にんにく　しょうが	片栗粉　米粉　さとう	油	酒　トウバンジャン　みりん　しょうゆ			
		さつまいもの甘煮					さつまいも　さとう		みりん　しょうゆ			
		厚あげのみそ汁	（削節）　厚あげ　みそ		にんじん　小松菜	大根　白菜						
30	月	米飯　牛乳		牛乳			米　麦			703	28.8	365
		さばの塩焼き	さば						塩			
		五目きんぴら	豚肉		にんじん　ピーマン	ごぼう	こんにゃく　さとう	油	みりん　しょうゆ			
		玄米だんごのすまし汁	（削節）　油あげ　豆腐		小松菜	白菜	玄米団子		みりん　しょうゆ　塩			

※　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