B　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			715	28.2	423
		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			
		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	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			774	33.7	364
		とりにくのからあげ	とりにく			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			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ　しお			
		とうにゅうチャウダー	とりにく　とうにゅう		にんじん　こまつな	たまねぎ　はくさい	こめこ　かたくりこ	あぶら　ホワイトルウ	コンソメ　こしょう　しお			
5	木	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	704	28.5	360
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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						
6	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			793	30.2	461
		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			
		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			
9	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			791	31.3	487
		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			
		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			
10	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			777	28.2	452
		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			
		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			
11	水	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	794	29.3	366
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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			
12	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			711	31.9	374
		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			
		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						
13	金	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			716	25.7	367
		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			
		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			
16	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			735	31.8	431
		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			
		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						
17	火	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			728	33.1	385
		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			
		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			
18	水	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			734	29.3	363
		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			
		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			
19	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			749	32.0	382
		みえぶたの ホイコーロウ（北勢牧物）	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			
		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						
20	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			738	25.9	361
		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			
		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			
24	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			713	29.2	379
		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				
		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			
25	水	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	714	29.3	405
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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			
26	木	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			753	28.9	398
		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			
		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			
27	金	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			786	27.6	381
		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			
		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						
30	月	べいはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			703	28.8	365
		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			
		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