

A 令和7年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> なついっぱいメニュー

実施日	日 曜	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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ガバオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しょ	712	31.9	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		バンバンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら ドレッシング	しょうゆ す			
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう			
2	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
		ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		マスタード しょうゆ しょ こしょう	722	40.6	366
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		かぼちゃスープ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	かたくりこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しょ			
3	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
		きんぴらごぼう	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ	708	25.8	378
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん はくさい						
4	金	なつやさいかレーライス	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しょ	815	28.1	469
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ		あぶら				
		だいこんサラダ	とりにく			だいこん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
7	月	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		みりん しょうゆ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あつあげとチーズのサラダ	ハム あつあげ	チーズ		キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す	827	32.6	366
		たなばたそうめんじる	(けずりぶし) とりにく		オクラ	はくさい	そうめん		しょうゆ みりん しょ			
		たなばたゼリー				みかん レモン ぶどう	さとう					
8	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ハンバーグハヤシソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しょ	736	27.5	515
		こぶきいも					じゃがいも		しょ			
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しょ			
9	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					
		あじのオープンやき	あじ		パセリ				ワイン しょ こしょう			
		ラタトゥイユ	ベーコン こうやどうふ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう かたくりこ	あぶら	ワイン トマトソース しょ ケチャップ こしょう ソース	767	35.2	547
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	木	みえぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	706	29.9	361
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		こんぶあえ		こんぶ		もやし キャベツ		あぶら	しょうゆ			
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しょ			
11	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 レモンふうみあげ	とりにく			しょうが にんにく レモン	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ	778	33.9	361
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		たまごスープ	ベーコン とうふ たまご		にんじん こまつな	だいこん	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しょ			
14	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		とりにくとたまごの さっぱり	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが にんにく だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す	722	34.8	364
		いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ			みりん しょうゆ			
		おかかぶりかけ	かつおぶし	のり								
15	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	735	27.8	386
		マカロニソテー	ベーコン			キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ しょ こしょう			
		とうがンのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	とうがん						
16	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
		だいちのチリソースに だいち	ぶたにく とりにく だいち		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン 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 しょ	739	36.4	411
		チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		かいそうサラダ	ツナ	かいそう		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
17	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					
		マーボーやきそば	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん チンゲンさい	にんにく しょうが たまねぎ	ちゅうかめん 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	816	28.4	374
		はるまき	だいちこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング				

※ 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