

A 令和7年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> げんきいっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名						その他	栄 養 量			
日	曜		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			材料 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			740	28.1	522
		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				
		そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと				
		げんきいっぱいやさいスープ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいパイヨン こしょう しお				
2	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			709	32.0	397
		とりにくの											
		バーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ				
		なつやさいのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす とうがん							
3	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			706	31.0	387
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら					
		マリネ				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す しお				
		ミネストローネ	ベーコン ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
		ドライカレーライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら カレールウ	しお こしょう カレーこ コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ				
4	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							746	32.8	380
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら					
		ジュリエンスープ	ベーコン		こまつな パセリ	だいこん キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
5	金	マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	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	794	33.6	404	
		シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ						
		はるさめサラダ	とりにく			キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
8	月	あじのオープンやき	あじ		パセリ				ワイン しお こしょう	741	34.7	360	
		マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう				
		とりにくとやさいのうまに	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ しめじ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
9	火	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	732	34.3	382	
		うめおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ うめぼし	さとう		しょうゆ				
		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 あおねぎ	だいこん たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ				
		こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン						
10	水	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ しお	808	33.7	398	
		ペイクドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう				
		ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
11	木	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ キムチ	じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ	717	26.9	361	
		おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		おこのみソース				
		ナムル			こまつな	だいずもやし		ごま ドレッシング					
		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						
12	金	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ こしょう みりん しょうゆ す	786	30.2	559	
		たまごスープ	とうふ たまご			だいこん えのきたけ はくさい	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお				
		さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま					
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
16	火	かつおとこんにやくのもの	かつお ちくわ			しょうが	さとう ごんにやく		さけ みりん しょうゆ	723	29.7	373	
		さつまいもサラダ				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				
		とりだんごじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお				
		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン						
17	水	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら		754	31.5	428	
		ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング				
		とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお				
		さばのさんしょくどんぶり	さば たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお				
18	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						712	31.3	379	
		のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
		じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも						
		なつやさいかレーライス	とりにく		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 しお				
19	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						845	30.6	462	
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら					
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		だいこん キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ				
		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				
22	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						726	29.6	364	
		ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ		あぶら	しお				
		さつまじる	(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	さつまいも						
		ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン						
24	水	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう	734	36.5	392	
		やさいスープ	ベーコン		こまつな	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
		ラ・フランスゼリー				ようなし	さとう						
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
25	木	しいらとこうやどうふの あげがらめ	しいら こうやどうふ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	766	34.4	364	
		チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ				
		しょうがいきすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ しお				
		ピピンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん チンゲンさい	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				
26	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						771	33.9	392	
		ぼうぎョーザ	だいずこ ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ						
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
		ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
29	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						715	31.5	394	
		ピリからこんにやく			ピーマン		ごんにやく	ごまあぶら ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし				
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん こしょう しお				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
30	火	すぶた	ぶたにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ ケチャップ す	827	29.7	738	
		はるさめスープ	ベーコン		にら	だいこん キャベツ	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう									

※ 食品名は、主な材料のみあけてありますので、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