

A 令和7年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			740	39.5	371
		とりにくのてりやき	とりにく			さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		コールスローサラダ			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング あぶら	す しお				
		わふうポトフ	とりにく	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	さといも かたくりこ		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお				
2	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			827	29.1	362
		さんまのかばやきふう	さんま			かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		はりはりづけ	こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま	しょうゆ す				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
3	金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん チンゲンさい	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とうふのにくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ			さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん				
		じものいっぱいすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ	こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい			みりん しょうゆ しお				
6	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	33.0	370
		さばのしおやき	さば					しお				
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり		ごま	あさづけのもと				
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく あつあげ	にんじん こまつな	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ				
7	火	おつきみゼリー				みかん	さとう			821	28.8	409
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		はっぽうさい	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう しお				
		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						
8	水	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	714	30.7	399
		こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	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 しお こしょう			
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
9	木	かやくごはん 【おおさか】	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ	706	25.8	379
		ぎゅうにゅう				しいたけ	こんにゃく					
		ちくわのべにしょうがてん	ちくわ			しょうが	かたくりこ こめこ	あぶら				
		こまつなのたいたん	(けずりぶし) あぶらあげ	こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ				
10	金	かすじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ	にんじん あおねぎ	だいこん				しょうゆ さけかす しお	718	33.0	360
		べいはん 【おおさか】		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう										
		かしわのすきやき	とりにく あつあげ	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにゃく さとう		さけ みりん しょうゆ				
14	火	キャベツのからしあえ	ハム		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	751	32.0	360
		べいはん 【かんこく】		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン			
15	水	ナムル			チンゲンさい	だいこん キャベツ	ドレッシング ごま			707	39.2	397
		はるさめスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな		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				
		バインミー (セルフサンド)	ぶたにく	にんじん	たまねぎ セロリー	こめごパン かたくりこ	あぶら ドレッシング	とりがらスープ しょうゆ す しお				
		ぎゅうにゅう 【ベトナム】		ぎゅうにゅう		だいこん	さとう					
16	木	チャオガーふうスープ	とりにく		こまつな	しょうが たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ かたくりこ		さけ とりがらスープ こしょう しょうゆ オイスターソース しお	776	26.8	361
		べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン					
		ナン 【インド】										
20	月	バターチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレーこ しお こしょう	726	35.2	360
		コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	さとう		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					
		ホイコーロウ	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 キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			
21	火	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご		こまつな	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお	708	30.0	373
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		じゃがいものこんぶあえ	こんぶ			じゃがいも	あぶら	しょうゆ				
22	水	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 ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ みりん しお	728	28.1	388	
		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					
		わふうスパゲッティ	ベーコン かつおぶし		にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ	あぶら				コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう
		チキンナゲット	だいたこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
23	木	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお	754	30.9	374
		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			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		はるまき	だいたこ		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				
24	金	とうふとにらのスープ	とうふ	にら	たまねぎ はくさい				コンソメ とりがらスープ こしょう しお	751	30.7	360
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		かつおとこうやどうふの	かつお こうやどうふ				こめこ かたくりこ	あぶら	さけ ケチャップ みりん			
		オーロラソース	みそ				さとう		しお			
27	月	ゆかりあえ			しそ	はくさい			しお	727	28.5	537
		さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ	にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも						
		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	だいたこ 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 しお			
28	火	ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ しお	742	33.7	368
		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 ケチャップ こしょう しお			
		ぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ 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								
29	水	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	はくさい	さとう			みりん しょうゆ	743	29.3	401
		りんご			りんご							
		こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン					
		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				
30	木	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ	あぶら		コンソメ こしょう しお	707	28.4	488
		あきいっぱいスープ	ベーコン	にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも		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					
		とりにくとしめじの	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
31	金	とうにゅうチャウダー	ソーセージ とうにゅう		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	706	27.5	423
		さかなふりかけ	けずりぶし	のり								
		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 あぶらあげ	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				
31	金	きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら		706	27.5	423
		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			

※ 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