

A 令和7年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名						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		その他	1食あたり (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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			703	30.3	381
		さばのしおやき	さば					しお				
		きりぼしだいこんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		とりだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
2	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			701	31.9	370
		けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン みりん さけ しょうゆ			
		のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ			だいこん しろねぎ	こんにゃく さといも かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
3	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			738	36.5	412
		だいずのチリソースに	ぶたにく とりにく だいず		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 しお ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
4	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			733	29.3	361
		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			
		そくせきづけ			こまつな	キャベツ			あさづけのもと			
		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	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん こしょう しお			
5	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			777	31.3	380
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		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			
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		パンバンジーサラダ	とりにく			もやし キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す			
8	月	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン 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 しお	726	30.1	362
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		チーズいりポテトサラダ		チーズ		コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
9	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			734	32.2	380
		ほきのこうみあげ	ほき			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			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		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 さやいんげん	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			
10	水	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こくとうパン			748	30.7	385
		さつまいもの とうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう しお			
		はくさいとかぶのスープ	ベーコン		かぶのは	はくさい かぶ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
11	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			767	27.2	361
		てづくりれんこんメンチカツ	ぶたにく			れんこん たまねぎ	かたくりこ こめこ パンこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		キャベツ	さとう		す しょうゆ ノンオイルドレッシング			
		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	だいこん						
12	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			705	31.3	361
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		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 とりがらスープ しょうゆ			
		はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ しろねぎ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
15	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			702	32.9	401
		とりにくのパンこやき	とりにく		パセリ		パンこ	ドレッシング	コンソメ しお こしょう			
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら ごま	しょうゆ			
		ふゆやさいスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
16	火	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	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	800	33.0	386
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら				
		トッポギスープ				だいこん たまねぎ はくさい	トッポギ		とりがらスープ コンソメ こしょう しょうゆ しお			
17	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			732	33.9	553
		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			
		ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ しお			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
18	木	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			789	29.4	394
		あんかけラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん かたくりこ		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		にくだんごのうまに	だいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
19	金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ しお	773	25.4	363
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		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				
		ゆずふうみサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ ノンオイルドレッシング			
22	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			700	31.6	370
		とんてき 	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース			
		ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
		おやおちそうめんじる	(けずりぶし) いか		にんじん こまつな	だいこん はくさい	かたくりこ そうめん		しょうゆ みりん 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