

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>からだぽかぽかメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ハンバーグオニオンソース	だいすこ 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			731 28.3 524
	ゆでやさい			プロッコリー	キャベツ			コンソメ しお			
	こんさいの ジンジャースープ	とりにく		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ れんこん	かたくりこ	あぶら	さけ コンソメ やさいブイヨン しょうゆ こしょう しお			
3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			700 23.7 360
	かみなりこんにゃく					こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	トウパンジャン みりん しょうゆ とうがらし			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも					
4水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	だいすこ チリソースに	ぶたにく とりにく だいすこ こうやどうふ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	トウパンジャン 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 しお			749 35.1 363
	ベイクドポテト					じゃがいも		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			
5木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか さかなすりみ みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ キムチ もやし はくさい			とりがらスープ さけ みりん しょうゆ しお			756 25.3 371
	はるまき	だいすこ		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				
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
6金	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パブリカ 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 しお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								712 32.9 364
	サムゲタンふうスープ	とりにく			だいこん たまねぎ はくさい しいたけ もやし	こめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	さばのチーズやき	さば	チーズ	パセリ				ワイン しお こしょう			708 32.7 366
	ちぐさあえ	こうやどうふ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ			
	わふうボトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお			
10火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	てりやきチキン	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			703 32.7 360
	マリネ			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しお			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも					
12木	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 うずらたまご		にんじん あおねぎ	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			718 26.3 381
	にくだんごのあまずあん	だいすこ 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 ケチャップ す			
	だいこんのちゅうかあえ				だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ			
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					
	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			701 25.1 375
	ししゃものてんぶら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら				
	ポテトサラダ	ハム			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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			708 32.0 360
	のりあえ	のり		こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	かきたまじる	(けずりぶし) ベーコン たまご		にんじん	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
17火	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								763 26.0 366
	すまじる	(けずりぶし) かまぼこ		こまつな あおねぎ	だいこん はくさい			みりん しょうゆ しお			
	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			
18水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	とりにくの バーベキュー ソースに	とりにく		プロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			724 35.8 371
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	はくさい	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	いちごジャム					いちごジャム					
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	つギヨーザ	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ にんにく しお	こむぎこ もちこ コーンスター	あぶら	しょうゆ しお			713 25.7 361
	ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま				
	じものいっぽいちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
20金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ホイコロウ	ぶたにく みそ		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	トウパンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			703 30.5 363
	サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	しょうが レモン	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す こしょう しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	てづくりツナぶりかけ	ツナ		だいこんば	しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ			729 28.1 420
	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	だいこん 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			
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら	しょうゆ			
25水	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					
	りょくちやあげパン			りょくちや		とうふパン ぶどうとう	あぶら				722 28.9 364
	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	さつまいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
	コーンサラダ	ハム			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
26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					
	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		とりがらスープ こしょう みりん オイスター ソース しょうゆ しお			759 28.6 407
	あつあげとやさいのうまい	とりにく あつあげ		チングンさい	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお			
27金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいすこ とりにく おから				こめこ	あぶら				782 27.0 362
	だいこんサラダ	ツナ			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			
	四日市市教育委員会										

※ 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