

A 令和8年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

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	13才未満 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			747	35.1	557
		照り焼きハンバーグ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ			
		ごぼうサラダ	鶏肉		チンゲン菜	ごぼう もやし	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		元気いっぱい野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
3	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			718	33.1	402
		たらあげがらめ	たら				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ガーリックソテー	鶏肉		ほうれん草	キャベツ にんにく		油	コンソメ こしょう 塩			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根						
4	金	米飯(減量)					米 麦			869	22.9	589
		救給カレー			にんじん トマト	たまねぎ コーン しめじ	米 じゃがいも	油	塩 カレー粉			
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう 片栗粉		鶏がらスープ みりん しょうゆ 酢			
		ストック食材のスープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	切干大根 キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
7	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			794	28.1	365
		さんまのかば焼き	さんま				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		油 ごま	しょうゆ			
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ			
8	火	ツナの三色丼	ツナ 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ 塩	709	31.4	388
		牛乳		牛乳								
		きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり キャベツ もやし		ごま油	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン			
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ			大根 白菜 白ねぎ	里いも					
9	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			753	38.4	375
		鶏肉のレモン焼き	鶏肉		パセリ	レモン			ワイン 塩 こしょう			
		マカロニサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト 小松菜	大根	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ こしょう 塩			
10	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			731	26.1	404
		なす入り	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ なす	じゃがいも	油 マーガリン	トマトソース コンソメ ソース			
		ミートソースのグラタン風		ブロッコリー		マカロニ パン粉	ケチャップ こしょう 塩					
		たまごスープ	豆腐 卵		小松菜	えのきたけ キャベツ	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
11	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			728	30.0	378
		ユーリンチー	鶏肉		青ねぎ	しょうが にんにく	米粉 片栗粉 さとう	油 ごま油	酒 しょうゆ みりん 酢			
		大根ナムル			チンゲン菜	大根		ドレッシング				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
14	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.8	381
		ホイコーロウ	豚肉 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	片栗粉	油	トウバンジャン 酒			
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう しょうゆ 酢 塩			
15	火	三重豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	737	30.2	373
		牛乳		牛乳								
		ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
		さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	白菜	さつまいも					
16	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			777	34.0	375
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ こしょう トマトソース			
		チーズ入りポテトサラダ		チーズ		コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	ワイン ソース ケチャップ 塩			
		いちごジャム					いちごジャム		酢 こしょう 塩			
17	木	肉みそビビンバ	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 切干大根	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油	酒 トウバンジャン	743	29.2	376
		牛乳		牛乳					みりん しょうゆ 塩			
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
		トッポギスープ	ベーコン 豆腐			たまねぎ 白菜	トッポギ 片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩			
18	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			748	26.7	396
		さばとポテトのカレーあげ	さば				米粉 片栗粉 じゃがいも	油	酒 しょうゆ カレー粉 塩			
		切干大根のサラダ	ハム			切干大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根			みりん しょうゆ 塩			
24	木	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	775	27.2	370
		牛乳		牛乳								
		じゃがいものみそ汁	(削節) みそ	わかめ	小松菜	大根	じゃがいも					
		みたらしだんご					白玉団子 さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			
25	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	26.5	387
		メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	ソース			
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	大根	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		月見汁	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ		にんじん かぼちゃ 小松菜		片栗粉 じゃがいも		みりん しょうゆ 塩			
28	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	24.8	446
		お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		お好みソース			
		千草あえ	ちくわ		ほうれん草	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
29	火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			780	29.7	382
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう 片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ こしょう			
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら	大根 白菜	片栗粉	ごま油	みりん しょうゆ 酢			
		ゆかりふりかけ			しそ				コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩 塩			
30	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			708	31.0	394
		ミートボールのハヤシシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 片栗粉 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ケチャップ ソース 塩			
		ツナサラダ	ツナ		にんじん チンゲン菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			

※ 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