

B 令和7年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 振り返りメニュー

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				
3	月	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	809	37.4	371
		牛乳		牛乳								
		豆腐の田楽みそ	豆腐 みそ			さとう 片栗粉	ごま	みりん				
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 ちくわ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
4	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			752	33.5	559
		ハンバーグオニオンソース	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 酢			
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
5	水	あなごちらし丼	あなご 油あげ		にんじん	たけのこ まいたけ しょうが	米 麦 さとう こんにゃく	ごま	酢 酒 みりん しょうゆ	766	27.2	370
		牛乳		牛乳								
		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				
		具だくさんすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		小松菜	大根 白菜	玄米団子		みりん しょうゆ 塩			
7	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	25.7	440
		骨こつかきあげ	魚すり身 かんばち	ひじき		たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩			
		即席漬				白菜			浅漬けの素			
		豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 れんこん						
10	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	30.4	366
		ぶりの照り焼き	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	白菜			塩			
		のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	れんこん	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩			
11	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			836	37.4	387
		豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	大根 キャベツ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
		手作りかぼちゃ蒸しパン			かぼちゃ		米粉 さとう	油				
12	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			768	24.9	371
		枝豆コロッケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
		ごまあえ			ほうれん草	キャベツ 大豆もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		みそ煮込みおでん	(削節) 厚あげ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん			
13	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			735	28.6	419
		ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油				
		ナムル			にんじん チンゲン菜	キャベツ		ドレッシング				
		キムチチゲ	豚肉 鶏肉 焼豆腐 みそ		にら	たまねぎ 白菜 キムチ もやし 白ねぎ	片栗粉		鶏がらスープ 酒 みりん 塩			
14	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			788	26.8	378
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		さつまいもの中華あえ					さつまいも	ドレッシング ごま油	鶏がらスープ しょうゆ			
17	月	かみかみ鶏そぼろ丼	鶏肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	723	30.5	391
		牛乳		牛乳								
		おかかあえ	かつお節		小松菜	白菜	さとう		しょうゆ			
		切干大根のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	切干大根	里いも					
18	火	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	31.4	414
		トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	さとう スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ こしょう 塩			
		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		みりん しょうゆ 酢			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	さとう					
19	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	36.5	363
		ホイコーロウ	豚肉 みそ デンメンジャン		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 鶏がらスープ しょうゆ			
		中華風たまごスープ	ベーコン 卵 高野豆腐		チンゲン菜	大根	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
		いちごゼリー				いちご	さとう					
21	金	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	798	29.7	366
		牛乳		牛乳								
		焼きソーセージ	ソーセージ									
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			

B 令和7年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふりかえりメニュー

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人1食あたり	蛋白質	カルシウム
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
3	月	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	809	37.4	371
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とうふのでんがくみそ	とうふ みそ				さとう かたくりこ	ごま	みりん			
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく ちくわ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ			
4	火	ミルクパン めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			752	33.5	559
		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			
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお			
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
5	水	あなごちらしどんぶり	あなご あぶらあげ		にんじん	たけのこ まいたけ しょうが	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま	す さけ みりん しょう ゆ	766	27.2	370
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		はるまき	だいずこ		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				
		ぐだくさんすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		こまつな	だいこん はくさい	げんまいだんご		みりん しょうゆ しお			
7	金	べいはん めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729	25.7	440
		こつこつかきあげ	さかなすりみ かんばち	ひじき		たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお			
		そくせきづけ				はくさい			あさづけのもと			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん あおねぎ	だいこん れんこん						
10	月	べいはん めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			767	30.4	366
		ぶりのてりやき	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			
		ゆかりあえ			こまつな しそ	はくさい			しお			
		のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	れんこん	さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお			
11	火	こくとうパン めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			836	37.4	387
		ぶたにくのソースいため	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			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	だいこん キャベツ	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
		てづくりかぼちゃむしパン			かぼちゃ		こめこ さとう	あぶら				
12	水	べいはん めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			768	24.9	371
		えだまめコロッケ	だいずこ			えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ だいずもやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		みそにこみおでん	(けずりぶし) あつあげ みそ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん			
13	木	べいはん めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			735	28.6	419
		ほっけフライ	ほっけ				こむぎこ パンこ	あぶら				
		ナムル			にんじん チンゲンさい	キャベツ		ドレッシング				
		キムチチゲ	ぶたにく とりにく やきどうふ みそ		にら	たまねぎ はくさい キムチ もやし しろねぎ	かたくりこ		とりがらスープ さけ みりん しお			
14	金	べいはん めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			788	26.8	378
		はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 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			
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		さつまいものちゅうかあえ					さつまいも	ドレッシング ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ			
17	月	かみかみとりそぼろどんぶり	とりにく		さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	723	30.5	391
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		しょうゆ			
		きりぼしだいこんのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん	さといも					
18	火	こがたこめこパン めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			754	31.4	414
		トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	さとう スパゲッティ	あぶら	ワイン トマトソース ソース ケチャップ こしょう しお			
		にくだんごのあまずあん	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	さとう					
19	水	べいはん めゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			778	36.5	363
		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 とりがらスープ しょうゆ			
		ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご こうやどうふ		チンゲンさい	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
		いちごゼリー				いちご	さとう					
21	金	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	798	29.7	366
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		やきソーセージ	ソーセージ									
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング 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