

B 令和7年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 骨こつメニュー

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	12歳*	蛋白質	カルシウム
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
1 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			802	29.3	460
	いわしさんの ピリ辛だれ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ	片栗粉 さとう		トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
	即席漬 筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ		油	浅漬けの素 みりん しょうゆ			
	かしわもち					さとう 米粉 小豆					
2 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			772	32.3	376
	マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	肉団子の甘酢あん ナムル	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが もやし キャベツ	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ 酢 ドレッシング			
7 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			731	28.0	526
	ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
	じゃがいものソテー			ほうれん草	コーン	じゃがいも	油	コンソメ こしょう 塩			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう			
8 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			788	29.3	406
	ラーメン	豚肉		にんじん チンゲン菜	白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	肉団子と卵のうま煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
9 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			738	29.5	381
	あじと高野豆腐のあげがらめ	あじ 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	はりはり漬		こんぶ	小松菜	切干大根 もやし	さとう		しょうゆ 酢			
	春野菜のみそ汁	(削節) ベーコン みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ	じゃがいも					
12 月	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	727	25.2	385
	牛乳		牛乳								
	のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	根菜汁	(削節)		小松菜	大根 れんこん ごぼう	さつまいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
13 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			709	32.8	425
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
	野菜のペペロンチーノソテー	豚肉		チンゲン菜	にんにく 切干大根 キャベツ			コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
14 水	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも 米粉	油	ハヤシルウ ソース ケチャップ 塩	715	26.0	452
	牛乳		牛乳								
	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	酢 しょうゆ			
	チーズ		チーズ								
15 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			710	33.6	360
	三重豚の 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 たけのこ しいたけ 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 豆腐 卵		小松菜 青ねぎ	大根	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
16 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	22.9	447
	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			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			塩			
	めかぶのみそ汁	(削節) 豆腐 みそ	めかぶ	にんじん	大根 白菜						
19 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			760	36.6	372
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	こんにゃくのきんぴら			にんじん ピーマン		こんにゃく さとう	油	ごま			
	春キャベツと厚あげの煮物	豚肉 厚あげ		小松菜	たまねぎ キャベツ			鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
20 火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			706	29.0	390
	イタリアンスパゲッティ	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	スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース 塩 こしょう			
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
21 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			719	30.3	360
	さわらの西京焼き	さわら みそ				さとう		しょうゆ 酒			
	ポテトサラダ				コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
	沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう			
22 木	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	714	33.5	362
	牛乳		牛乳								
	ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー	キャベツ		油	しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ			大根 白ねぎ	里いも					
23 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	29.5	367
	チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにゃく 片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
	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				
	中華スープ	ハム 豆腐		小松菜	もやし		ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
26 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			750	31.1	429
	豚肉のソース炒め	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 コンソメ とんてきソース ソース			
	トッポギスープ	ベーコン 豆腐		小松菜	えのきたけ キャベツ	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			
	乳酸菌ゼリー		はっこう乳			さとう					
27 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			747	39.4	394
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	ドレッシング	コンソメ 塩 こしょう			
	ミニトマト			ミニトマト							
	ミルクチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 片栗粉 米粉	油	ホワイトルウ コンソメ こしょう 塩			
28 水	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	835	29.0	470
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	骨こつサラダ	ハム	ひじき	小松菜	枝豆 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
29 木	骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	795	34.3	406
	牛乳		牛乳								
	ししゃもの緑茶あげ		ししゃも	緑茶		片栗粉 米粉	油				
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 たまねぎ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
30 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	34.5	360
	さばの塩焼き	さば						塩			
	ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	油	ごま 酢 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 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			

※ 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

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 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		802	29.3	460	
	いわしさんの ピリからだれ	だいでい いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ		かたくりこ さとう	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ				
	そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと				
	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
	かしわもち					さとう こめこ あずき						
2 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		772	32.3	376	
	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	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ		かたくりこ	あぶら				トウバンジャン とりがらすープ さけ みりん しょうゆ
	にくだんごのあまずあん ナムル	だいでいこ 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				
7 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		731	28.0	526	
	ハンバーグトマトソース	だいでいこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ		さとう かたくりこ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ				
	じゃがいものソテー			ほうれんそう	コーン		じゃがいも	あぶら				コンソメ こしょう しお
8 木	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ			コンソメ しお こしょう				
	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		788	29.3	406	
	ラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	はくさい		ちゅうかめん	とりがらすープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう				
9 金	にくだんごたまごのうまに	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん		かたくりこ	あぶら	とりがらすープ さけ みりん しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		738	29.5	381	
	あじことうや豆腐の あげがらめ	あじ こうや豆腐					かたくりこ こめこ さとう	あぶら				さけ みりん しょうゆ
はりはりつけ		こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん もやし		さとう		しょうゆ す				
12 月	はるやさいのみそしる	(けずりぶし) ベーコン みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ		じゃがいも					
	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						727	25.2	385	
13 火	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ		さとう					
	こんさいじる	(けずりぶし)		こまつな	だいこん れんこん ごぼう		さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン					
14 水	しるみぎかなフライ	ほき					こむぎこ パンこ	あぶら				
	やさしいペロンチーノソテー	ぶたにく		チンゲンさい	にんにく きりぼしだいこん キャベツ			あぶら	コンソメ こしょう しょうゆ とうがらし			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ		じゃがいも		コンソメ とりがらすープ ケチャップ しお こしょう			
15 木	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						715	26.0	452	
	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			
16 金	チーズ		チーズ									
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		710	33.6	360	
	みえぶたの 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 たけのこ しいたけ キャベツ		かたくりこ	あぶら				トウバンジャン さけ とりがらすープ しょうゆ
ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン とうふ たまご		こまつな あおねぎ	だいこん		かたくりこ	あぶら	とりがらすープ コンソメ こしょう しお				
19 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		760	36.6	372	
	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
	こんにやくのきんぴら			にんじん ピーマン			こんにやく さとう	あぶら ごま				とりがらすープ みりん しょうゆ
20 火	はるキャベツと あつあげのもの	ぶたにく あつあげ		こまつな	たまねぎ キャベツ				とりがらすープ さけ みりん しょうゆ			
	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					
	イタリアンスパゲッティ	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		スパゲッティ	あぶら	ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース しお こしょう	706	29.0	390
21 水	チキンナゲット	だいでいこ とりにく おから					こめこ	あぶら				
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン		さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		719	30.3	360	
さわらのさいきょうやき	さわら みそ					さとう		しょうゆ さけ				
ポテトサラダ				コーン きゅうり		じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお				
22 木	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 しお こしょう			
	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ		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						714	33.5	362	
23 金	ブロッコリーのこんぶあえ	こんぶ		ブロッコリー	キャベツ			あぶら	しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ			だいこん しろねぎ		さといも					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		707	29.5	367	
チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ		こんにやく 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				
はるまき	だいでいこ		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					
26 月	ちゅうかスープ	ハム とうふ		こまつな	もやし		ごまあぶら	コンソメ とりがらすープ 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		750	31.1	429	
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		かたくりこ	あぶら				さけ コンソメ とんてきソース ソース
トッポギスープ	ベーコン とうふ		こまつな	えのきたけ キャベツ		トッポギ かたくりこ		とりがらすープ コンソメ こしょう しょうゆ しお				
27 火	にゅうさんきんゼリー		はっこうにゅう				さとう					
	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	747	39.4	394
28 水	ミニトマト			ミニトマト								
	ミルクチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい		じゃがいも かたくりこ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
	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			
29 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						835	29.0	470	
	メンチカツ	だいでいこ ぶたにく とりにく			たまねぎ			あぶら				
	こつこつサラダ	ハム	ひじき	こまつな	えだまめ キャベツ		さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
30 金	こつこつピビンパ	ぶたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん		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						795	34.3	406	
	ししゃものりよくちやあげ		ししゃも	りよくちや			かたくりこ こめこ	あぶら				
とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん たまねぎ しいたけ はくさい				コンソメ とりがらすープ こしょう しお				
30 日	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		706	34.5	360	
	さばのしおやき	さば										しお
	ごまずあえ			こまつな	キャベツ		さとう	あぶら ごま				す しょうゆ
とりじゃが	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ		じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				

※ 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