

B 令和7年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>かみかみメニュー

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	17歳以下 (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	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	32.7	378
		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	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
		肉団子の甘酢あん	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 酢			
		中華スープ	ベーコン 豆腐	小松菜	白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
3	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			752	36.8	412
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		こんぶサラダ	ハム	こんぶ	コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
4	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			758	32.7	364
		ぶりの香味あげ	ぶり			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		きんぴらごぼう	鶏肉		ピーマン	ごぼう	こんにやく さとう	油	みりん しょうゆ			
		具だくさんすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 小松菜	白菜			しょうゆ みりん 塩				
5	木	かみかみビビンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	753	27.8	376
		牛乳		牛乳								
		あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
6	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			757	28.4	376
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう		酒 みりん しょうゆ			
		切干大根のあえもの				切干大根 もやし キャベツ	さとう		しょうゆ 酢			
		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 たまねぎ	こんにやく 片栗粉 黒いも さとう	油	みりん しょうゆ				
9	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			724	27.9	585
		ハンバーグおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ			
		野菜のスープ煮	ベーコン	にんじん チンゲン菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
10	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			757	31.1	362
		豆乳グラタン風クリーム煮	鶏肉 豆乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油 ホワイトルウ マーガリン	ワイン 塩				
		れんこんサラダ	鶏肉		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
11	水	かみかみ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが れんこん	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	737	31.6	362
		牛乳		牛乳								
		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			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	青ねぎ	たまねぎ 白菜							
12	木	角切りポークカレーライス	豚肉		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 ソース 塩 こしょう	818	25.5	422
		牛乳		牛乳								
		ごぼうサラダ	鶏肉	ブロッコリー	ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		アセロラゼリー	豆乳		アセロラ	さとう						
13	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			858	30.6	361
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン	にんじん 小松菜	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 みりん しょうゆ 酢 こしょう				
		ちくわのチーズ風味あげ	ちくわ	チーズ		片栗粉 米粉	油					
		きゅうりのピリ辛あえ			きゅうり キャベツ 切干大根		ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン				
16	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	26.5	393
		肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ				
		ビーフンスープ	鶏肉	チンゲン菜	白菜	ビーフン 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
		おかかふりかけ	かつお節	のり								
17	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			714	33.5	360
		ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油				
		かみかみサラダ	大豆			キャベツ 枝豆	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		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 切干大根	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
18	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	35.1	360
		豚肉と厚あげのしょうが炒め	豚肉 厚あげ	ピーマン	しょうが たまねぎ	さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ				
		ゆかりあえ		しそ	白菜 きゅうり			塩				
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵	にんじん 小松菜	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	35.8	368
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		ミニトマト			ミニトマト							
		キムチチゲ	豚肉 いか 豆腐 みそ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白菜 キムチ	片栗粉		鶏がらスープ 酒 みりん 塩				
20	金	タコライス	豚肉 鶏肉		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	タコライスソース 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩	712	34.0	470
		牛乳 チーズ		牛乳 チーズ								
		にんじんしりしりサラダ	鶏肉 かつお節	にんじん	もやし		ドレッシング	しょうゆ 酢				
		もずくスープ	ハム	もずく	小松菜	大根 白菜		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
23	月	さばそぼろ丼	さば		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ	764	37.7	367
		牛乳		牛乳								
		塩肉じゃが	豚肉	にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにやく	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩				
		きなこ豆	大豆 きなこ			さとう		しょうゆ				
24	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			706	33.6	361
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン			
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ				
		コーンサラダ	ハム		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				
25	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	34.4	377
		あじの梅焼き	あじ			梅干		油	みりん 酒			
		雷こんにやく					こんにやく	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子			
		豚肉と野菜のうま煮	豚肉 厚あげ	にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
26	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			734	24.0	377
		かみかみかきあげ	魚すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩			
		千草あえ			ほうれん草	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
		地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ							
27	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	27.1	368
		マーボーなす	高野豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ エリンギ	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				
		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					
		ナムル		チンゲン菜	切干大根 大根		ドレッシング					
30	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	25.6	373
		れんこんのはさみあげ	大豆粉 鶏肉			たまねぎ れんこん しいたけ	小麦粉 パン粉	油	塩			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		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 こしょう 塩				

※ 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

B 令和7年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>かみかみメニュー

実施日 日 曜	献 立 名	食 品 名							栄 養 量 1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		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群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			732	32.7	378
	チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	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			
	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 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			
	ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		こまつな	はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
3火	こめこパン ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめこパン			752	36.8	412
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ 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				
	こんぶサラダ	ハム	こんぶ		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
4水	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			758	32.7	364
	ぶりのごうみあげ	ぶり			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			
	きんぴらごぼう	とりにく		ビーマン	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	ぐだくさんすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	はくさい			しょうゆ みりん しお			
5木	かみかみビビンバ	ぶたにく 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 だいずもやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	753	27.8	376
	ギョウにゆう		ギョウにゆう								
	あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
6金	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			757	28.4	376
	がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
	きりぼしだいこんのあえもの				きりぼしだいこん もやし キャベツ	さとう		しょうゆ す			
	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 たまねぎ	こんにやく かたくりこ さといも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
9月	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			724	27.9	585
	ハンバーグおろしソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ			
	ゆでキャベツ				キャベツ		コンソメ				
	やさいのスープに	ベーコン		にんじん チンゲンさい	だいこん たまねぎ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
10火	こくとうパン ギョウにゆう		ギョウにゆう			こくとうパン			757	31.1	362
	とうにゆうグラタンふう クリームに	とりにく とうにゆう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	こめこ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン しお			
	れんこんサラダ	とりにく			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
11水	かみかみとりそぼろどんぶり	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが れんこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	737	31.6	362
	ギョウにゆう		ギョウにゆう								
	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			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		あおねぎ	たまねぎ はくさい						
12木	かくぎり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 カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	818	25.5	422
	ギョウにゆう		ギョウにゆう								
	ごぼうサラダ	とりにく		ブロッコリー	ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	アセロラゼリー	とうにゆう			アセロラ	さとう					
13金	べいはん (げんりょう) ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			858	30.6	361
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ す こしょう			
	ちくわのチーズふうみあげ	ちくわ	チーズ			かたくりこ こめこ	あぶら				
	きゅうりのピリからあえ				きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお トウバンジャン				
16月	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			740	26.5	393
	にくだんごのすぶたふう	だいずこ とりにく こうやどうふ		にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ			
	ビーフンスープ	とりにく		チンゲンさい	はくさい	ビーフ かたくりこ		さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	おかかふりかけ	かつおぶし	のり								
17火	こめこパン ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめこパン			714	33.5	360
	ほっけフライ	ほっけ				こむぎこ パンこ	あぶら				
	かみかみサラダ	だいず			キャベツ えだまめ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	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 きりぼしだいこん	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
18水	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			744	35.1	360
	ぶたにくとあつあげの しょうがいため	ぶたにく あつあげ		ビーマン	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお			
	かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		にんじん こまつな	だいこん	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
19木	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			751	35.8	368
	とりにくのからあげ	とりにく			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			
	ミニトマト			ミニトマト							
	キムチチゲ	ぶたにく いか とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ はくさい キムチ	かたくりこ		とりがらスープ さけ みりん しお			
20金	タコライス	ぶたにく とりにく		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	タコライスソース とりがらスープ こしょう ケチャップ しお	712	34.0	470
	ギョウにゆう チーズ		ギョウにゆう チーズ								
	にんじんしりしりサラダ	とりにく かつおぶし		にんじん	もやし		ドレッシング	しょうゆ す			
	もずくスープ	ハム	もずく	こまつな	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			
23月	さばそぼろどんぶり	さば		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ	764	37.7	367
	ギョウにゆう		ギョウにゆう								
	しおにくじゃが	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ しお			
	きなこまめ	だいず きなこ				さとう		しょうゆ			
24火	こがたミルクパン ギョウにゆう		ギョウにゆう			ミルクパン			706	33.6	361
	シナモンあげパン					とうふパン ぶどうとう	あぶら	シナモン			
	とりにくのパーベキューソースに	とりにく		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
	コーンサラダ	ハム			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			
25水	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			708	34.4	377
	あじのうめやき	あじ			うめぼし		あぶら	みりん さけ			
	かみなりこんにやく					こんにやく	ごまあぶら ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし			
	ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
26木	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			734	24.0	377
	かみかみかきあげ	さかなすりみ			たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお			
	ちぐさあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ						
27金	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			723	27.1	368
	マーボーなす	こうやどうふ ぶたにく とりにく みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ エリンギ	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			
	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				
	ナムル			チンゲンさい	きりぼしだいこん だいこん		ドレッシング				
30月	べいはん ギョウにゆう		ギョウにゆう			こめ むぎ			707	25.6	373
	れんこんのはさみあげ	だいずこ とりにく			たまねぎ れんこん しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら	しお			
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	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			

※ 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