

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人当り (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	28.1	522
		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			
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
		元気いっぱい野菜スープ	豚肉		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	31.0	387
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		マリネ				大根 キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	酢 塩			
		ミネストローネ	ベーコン ソーセージ 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	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			
3	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	32.0	397
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		夏野菜のみそ汁	(削節) 油あげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす 冬瓜						
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			794	33.6	404
		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			
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		春雨サラダ	鶏肉			キャベツ	春雨 さとう	ごま油	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
5	金	ドライカレーライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油 カレールウ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ	746	32.8	380
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		ジュリエンスープ	ベーコン		小松菜 パセリ	大根 キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
8	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			741	34.7	360
		あじのオープン焼き	あじ		パセリ				ワイン 塩 こしょう			
		マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
9	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			808	33.7	398
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ 塩			
		ベイクドポテト					じゃがいも	油	塩 こしょう			
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
10	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	34.3	382
		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			
		梅おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ 梅干	さとう		しょうゆ			
		いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ 白菜			みりん しょうゆ			
11	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			786	30.2	559
		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 みりん しょうゆ 酢			
		たまごスープ	豆腐 卵			大根 えのきたけ 白菜	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
		魚ふりかけ	削節	のり				ごま				
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			717	26.9	361
		キムチ肉じゃが	豚肉		にんじん にら	たまねぎ キムチ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		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			
		ナムル			小松菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	31.5	428
		かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
		ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング			
		豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
17	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	29.7	373
		かつおとこんにゃくの煮物	かつお ちくわ			しょうが	さとう こんにゃく		酒 みりん しょうゆ			
		さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
		鶏だんご汁	(削節) 油あげ 鶏肉		にんじん	大根 ごぼう たまねぎ 白菜	片栗粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
18	木	夏野菜カレーライス	鶏肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	845	30.6	462
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		海そうサラダ	ハム	海そう		大根 キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ			
19	金	さばの三色丼	さば 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	712	31.3	379
		牛乳		牛乳								
		のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		じゃがいものみそ汁	(削節) 厚あげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも					
22	月	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	715	31.5	394
		牛乳		牛乳								
		ピリ辛こんにゃく			ピーマン		こんにゃく	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩			
24	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			827	29.7	738
		酢豚	豚肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ ケチャップ 酢			
		春雨スープ	ベーコン		にら	大根 キャベツ	春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
25	木	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	771	33.9	392
		牛乳		牛乳								
		棒ギョーザ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ 白ねぎ	小麦粉					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
26	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			766	34.4	364
		しいらと高野豆腐のあげがらめ	しいら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
		しょうが入りすまし汁	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ 塩			
29	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	726	29.6	364
		牛乳		牛乳								
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ		油	塩			
		さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根	さつまいも					
30	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			715	37.4	379
		ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		野菜スープ	ベーコン		小松菜	白菜	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		ラ・フランスゼリー				洋梨	さとう					

※ 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9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> げんきいっぱいメニュー

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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			740	28.1	522
	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			
	そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
	げんきいっぱいやさいスープ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
2 火	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			706	31.0	387
	しろみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
	マリネ				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す しお			
	ミネストローネ	ベーコン ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	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			
3 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	32.0	397
	とりにくの	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
	バーベキューソースに				たまねぎ キャベツ						
	なつやさいのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす とうがん						
4 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			794	33.6	404
	マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ デンメンジャン 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 とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	はるさめサラダ	とりにく			キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
5 金	ドライカレーライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら カレールウ	しお こしょう カレーこ コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ	746	32.8	380
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	ジュリエンスープ	ベーコン		こまつな パセリ	だいこん キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
8 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			741	34.7	360
	あじのオープンやき	あじ		パセリ				ワイン しお こしょう			
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう			
	とりにくとやさいのうまに	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ しめじ 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			
9 火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			808	33.7	398
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ しお			
	バイクドポテト					じゃがいも	あぶら	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			
10 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			732	34.3	382
	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			
	うめおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ うめぼし	さとう		しょうゆ			
	いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ			
11 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			786	30.2	559
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ デンメンジャン		にんじん チンゲンさい	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 こしょう みりん しょうゆ す			
	たまごスープ	とうふ たまご			だいこん えのきたけ はくさい	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
	さかなぶりかけ	けずりぶし	のり				ごま				
12 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			717	26.9	361
	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ キムチ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		おこのみソース			
	ナムル			こまつな	大豆もやし		ごま ドレッシング				
16 火	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			754	31.5	428
	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
	とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
17 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			723	29.7	373
	かつおとこんにゃくののもの	かつお ちくわ			しょうが	さとう こんにゃく		さけ みりん しょうゆ			
	さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
	とりだんごじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
18 木	なつやさいカレーライス	とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	845	30.6	462
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
	かいそうサラダ	ハム	かいそう		だいこん キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ			
19 金	さばのさんしょくどんぶり	さば たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	712	31.3	379
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
	じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも					
22 月	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	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	715	31.5	394
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ピリからこんにゃく			ピーマン		こんにゃく	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			
	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん こしょう しお			
24 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			827	29.7	738
	すぶた	ぶたにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ ケチャップ す			
	はるさめスープ	ベーコン		にら	だいこん キャベツ	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
25 木	ピピンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく もやし	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	771	33.9	392
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ぼうぎョーザ	だいずこ ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たけのこ 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			
26 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			766	34.4	364
	しいらとこうやどうふの あげがらめ	しいら こうやどうふ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
	しょうがいりすましじる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ しお			
29 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	726	29.6	364
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ		あぶら	しお			
	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも					
30 火	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			715	37.4	379
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
	やさいスープ	ベーコン		こまつな	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ラ・フランスゼリー				ようなし	さとう					

※ 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