

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材料	蛋白質	カルシウム
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
1	水	米飯 牛乳	牛乳			米 麦			711	34.8	373
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		おかかあえ	かつお節	小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		和風ポトフ	鶏肉	にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	里いも 片栗粉		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩			
2	木	ツナ丼 	ツナ	にんじん チンゲン菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362
		牛乳	牛乳								
		豆腐の肉みそがけ	豆腐 豚肉 みそ			さとう 片栗粉	油	酒 みりん			
		地物いっぱいすまし汁	(削節) 油あげ	小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩			
3	金	米飯 牛乳	牛乳			米 麦			827	29.1	362
		さんまのかば焼き風	さんま			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	さとう	ごま	しょうゆ 酢			
		肉じゃが	豚肉	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
6	月	米飯 牛乳	牛乳			米 麦			706	33.0	370
		さばの塩焼き	さば					塩			
		即席漬			キャベツ きゅうり		ごま	浅漬けの素			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ	にんじん 小松菜	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
		お月見ゼリー			みかん	さとう					
7	火	黒糖パン 牛乳	牛乳			黒糖パン			714	30.7	399
		クリームシチュー	鶏肉	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
		れんこんサラダ	ハム		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
8	水	米飯 牛乳	牛乳			米 麦			821	28.8	409
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵	にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 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			
		シュウマイ	豚肉 鶏肉		たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		大学いも				さつまいも さとう	油	しょうゆ みりん			
9	木	米飯 牛乳 【大阪】	牛乳			米 麦			718	33.0	360
		かしわのすき焼き	鶏肉 厚あげ	にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
		キャベツのからしあえ	ハム	小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢 からし			
10	金	かやくごはん 牛乳【大阪】	鶏肉 油あげ	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	米 麦 こんにゃく		しょうゆ	706	25.8	379
		ちくわの紅しょうが天	ちくわ		しょうが	片栗粉 米粉	油				
		小松菜の炊いたん	(削節) 油あげ	小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ			
		粕汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 青ねぎ	大根			しょうゆ 酒かす 塩			
14	火	バインミー (セルフサンド)	豚肉	にんじん	たまねぎ セロリー 大根	米粉パン 片栗粉 さとう	油 ドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩	707	39.2	397
		牛乳 【ベトナム】	牛乳								
		チャオガー風スープ	鶏肉	小松菜	しょうが たまねぎ 白菜 白ねぎ	米 片栗粉		酒 鶏がらスープ こしょう しょうゆ オイスターソース 塩			
15	水	米飯 牛乳 【韓国】	牛乳			米 麦			751	32.0	360
		ヤンニョムチキン	鶏肉		しょうが にんにく	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン			
		ナムル		チンゲン菜	大根 キャベツ		ドレッシング ごま				
		春雨スープ	ベーコン 豆腐	にんじん 小松菜		春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
16	木	米飯 (減量) 牛乳	牛乳			米 麦			776	26.8	361
		ナン 【インド】				ナン					
		バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ	油 カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう			
		コーンサラダ	ツナ	にんじん	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
20	月	米飯 牛乳	牛乳			米 麦			727	28.5	537
		ハンバーグハヤシソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩			
		ゆで野菜		ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩			
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト チンゲン菜	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ こしょう 塩			
21	火	小型ミルクパン 牛乳	牛乳			ミルクパン			728	28.1	388
		和風スパゲッティ	ベーコン かつお節	にんじん 青ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ	油	コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから			米粉	油				
		ベジタブルチップス			ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
22	水	米飯 牛乳	牛乳			米 麦			708	30.0	373
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ			
		じゃがいものこんぶあえ	こんぶ			じゃがいも	油	しょうゆ			
23	木	けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 小松菜	大根 ごぼう		ごま油	しょうゆ みりん 塩	751	30.7	360
		米飯 牛乳	牛乳			米 麦					
		かつおと高野豆腐のオーロラソース	かつお 高野豆腐 みそ			米粉 片栗粉 さとう	油	酒 ケチャップ みりん			
		ゆかりあえ		しそ	白菜			塩			
24	金	さつま汁	(削節) 油あげ みそ	にんじん 青ねぎ	大根	さつまいも			754	30.9	374
		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			
		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				
27	月	豆腐とにらのスープ	豆腐	にら	たまねぎ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	726	35.2	360
		米飯 牛乳	牛乳			米 麦					
		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 しょうゆ 鶏がらスープ			
28	火	中華風たまごスープ	ベーコン 高野豆腐 卵	小松菜	大根	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	743	29.3	401
		米粉パン 牛乳	牛乳			米粉パン					
		ポテトコロッケ	豚肉		たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
		ガーリックソテー	鶏肉	小松菜	にんにく キャベツ		油	コンソメ こしょう 塩			
29	水	秋いっぱいスープ	ベーコン	にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	742	33.7	368
		豚丼	豚肉	さやいんげん	たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		牛乳	牛乳								
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん 小松菜	白菜	さとう		みりん しょうゆ			
30	木	りんご			りんご				706	27.5	423
		米飯 (減量) 牛乳	牛乳			米 麦					
		五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩			
		きびなごフライ		きびなご		米粉 片栗粉 じゃがいも	油				
31	金	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	707	28.4	488
		米飯 牛乳	牛乳			米 麦					
		鶏肉としめじの 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 しめじ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		豆乳チャウダー	ソーセージ 豆乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	マカロニ 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ こしょう 塩			
		魚ふりかけ	削節	のり			ごま				

※ 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10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あ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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			711	34.8	373	
		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				
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	しょうゆ				
		わふうポトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	さといも かたくりこ	コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお				
2	木	ツナどんぶり	ツナ		にんじん チンゲンさい	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362
		ギョウにゅう	ギョウにゅう									
		とうふのにくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ				さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん			
		じものいっぱいすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ		こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい		みりん しょうゆ しお				
3	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			827	29.1	362	
		さんまのかばやきふう	さんま			かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		はりはりづけ		こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま				しょうゆ す
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら				さけ みりん しょうゆ
6	月	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			706	33.0	370	
		さばのしおやき	さば					しお				
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり		ごま	あさづけのもと				
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ	さけ みりん しょうゆ				
7	火	おつきみゼリー				みかん	さとう		714	30.7	399	
		こくとうパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こくとうパン						
		クリームシチュー	とりにく		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 しお こしょう
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング				しょうゆ す
8	水	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			821	28.8	409	
		はつぼうさい	ぶたにく いか		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら				さけ オイスターソース みりん
		シュウマイ	うずらたまご			はくさい		しょうゆ こしょう しお				
		だいがくいも	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
9	木					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	718	33.0	360	
		べいはん 【おおさか】		ギョウにゅう		こめ むぎ						
		ギョウにゅう		ギョウにゅう		こんにゃく さとう		さけ みりん しょうゆ				
		かしわのすきやき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	さとう	ドレッシング				
10	金	キャベツのからしあえ	ハム		こまつな	キャベツ	さとう	しょうゆ す からし	706	25.8	379	
		かやくごはん 【おおさか】	とりにく あぶらあげ	ギョウにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ	こめ むぎ	しょうゆ				
		ギョウにゅう				しいたけ	こんにゃく					
		ちくわのべにしょうがてん	ちくわ			しょうが	かたくりこ こめこ	あぶら				
14	火	こまつなのたいたん	(けずりぶし) あぶらあげ		こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ	707	39.2	397
		かすじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん		しょうゆ さけかす しお				
		パインミー (セルフサンド)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ セロリー	こめこパン かたくりこ	あぶら ドレッシング	とりがらすूप しょうゆ す しお			
		ギョウにゅう 【ベトナム】		ギョウにゅう		だいこん	さとう					
15	水								751	32.0	360	
		チャオガーふうスープ	とりにく		こまつな	しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ	さけ とりがらすूप こしょう しょうゆ オイスターソース しお				
		べいはん 【かんこく】		ギョウにゅう		はくさい しろねぎ	こめ むぎ					
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
16	木	ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン	776	26.8	361
		ナムル			チンゲンさい	だいこん キャベツ		ドレッシング ごま				
		はるさめスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな		はるさめ かたくりこ	コンソメ とりがらすूप こしょう しお				
		べいはん (げんりょう)		ギョウにゅう			こめ むぎ					
20	月	ギョウにゅう		ギョウにゅう			ナン		727	28.5	537	
		ナン 【インド】										
		バターチキンカレー	とりにく	ギョウにゅう	トマト こまつな	にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら カレールウ				ワイン コンソメ ケチャップ
		コーンサラダ	ツナ	なまクリーム	にんじん	たまねぎ	さとう	カレーこ しお こしょう				
21	火	コーン				キャベツ コーン		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	728	28.1	388	
		ベイクドポテト										
		べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ						
		ハンバーグハヤシソース	だいたく ぶたにく とりにく			たまねぎ		ソース ワイン しお				
22	水	ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ		コンソメ しお	708	30.0	373	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	だいこん たまねぎ		コンソメ とりがらすूप				
					チンゲンさい			ケチャップ こしょう しお				
		こがたミルクパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			ミルクパン					
23	木	わふうスパゲッティ	ベーコン かつおぶし		にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	コンソメ みりん しょうゆ	751	30.7	360
		チキンナゲット	だいたく とりにく おから			えのきたけ キャベツ		しお こしょう				
		ベジタブルチップス					こめこ	あぶら				
		ベイクドポテト				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら				
24	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			754	30.9	374	
		かつおとこうやどうふの	かつお こうやどうふ			こめこ かたくりこ	あぶら	さけ ケチャップ みりん				
		オーロラソース	みそ			さとう		しお				
		ゆかりあえ	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		しそ	はくさい						
27	月	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも		726	35.2	360	
		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				
		ギョウにゅう		ギョウにゅう				みりん しょうゆ しお トウバンジャン				
		はるまき	だいたく		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ					
28	火	とうふとにらのスープ	とうふ		にら	たまねぎ はくさい		コンソメ とりがらすूप こしょう しお	743	29.3	401	
		べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ						
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく	かたくりこ	トウバンジャン さけ しょうゆ				
		ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご		こまつな	たまねぎ キャベツ	あぶら	とりがらすूप				
29	水	こめこパン ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめこパン			742	33.7	368	
		ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら				
		ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ	あぶら	コンソメ こしょう しお				
		あきいっぱいスープ	ベーコン		にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも	コンソメ とりがらすूप こしょう しお				
30	木	ぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	706	27.5	423
		ギョウにゅう	ギョウにゅう					さけ みりん しょうゆ				
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	はくさい	さとう	みりん しょうゆ				
		りんご				りんご						
31	金	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			707	28.4	488	
		ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん	みりん しょうゆ しお				
		きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら				
		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				
31	金	べいはん ギョウにゅう	ギョウにゅう			こめ むぎ			707	28.4	488	
		とりにくとしめじの	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	あぶら				
		パーベキューソースに				たまねぎ しめじ		しょうゆ す ケチャップ				
		とうにゅうチャウダー	ソーセージ とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ こめこ	コンソメ こしょう しお				
31	金	さかなふりかけ	けずりぶし	のり			あぶら ホワイトルウ		707	28.4	488	
							ごま					

※ 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