

B 令和7年12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

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	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.3	381
		さばの塩焼き	さば					塩				
		切干大根のサラダ	ハム		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		鶏だんごのすまし汁	(削節) 油あげ 鶏肉		にんじん	たまねぎ 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			738	36.5	412
		大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン コンソメ こしょう 塩 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				
		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			
3	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			701	31.9	370
		鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ			
		のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐			大根 白ねぎ	こんにゃく 里いも 片栗粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			777	31.3	380
		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 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		バンバンジーサラダ	鶏肉			もやし キャベツ	春雨 さとう	ドレッシング ごま油	しょうゆ 酢			
5	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			733	29.3	361
		ぶりの照り焼き風	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			小松菜	キャベツ			浅漬けの素			
		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			
8	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	32.9	401
		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			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		油 ごま	しょうゆ			
		冬野菜スープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	大根 白菜 たまねぎ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			748	30.7	385
		さつまいもの豆乳グラタン風	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも 米粉 マカロニ パン粉	油 ホワइटルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう 塩			
		白菜とかぶのスープ	ベーコン		かぶの葉	白菜 かぶ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
10	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			734	32.2	380
		ほきの香味あげ	ほき			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
11	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			705	31.3	361
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		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			
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ 白ねぎ	春雨 片栗粉	ごま油	酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	27.2	361
		手作りれんこんメンチカツ	豚肉			れんこん たまねぎ	片栗粉 米粉 パン粉	油	しょうゆ 塩 こしょう			
		海そうサラダ	ハム	海そう		キャベツ	さとう		酢 しょうゆ ノンオイルドレッシング			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根						
15	月	ガパオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	726	30.1	362
		牛乳		牛乳								
		チーズ入りポテトサラダ		チーズ		コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			732	33.9	553
		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			
		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 パセリ	大根 たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
17	水	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	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	800	33.0	386
		牛乳		牛乳								
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油				
		トッポギスープ				大根 たまねぎ 白菜	トッポギ		鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩			
18	木	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	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ 塩	773	25.4	363
		牛乳		牛乳								
		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				
		ゆず風味サラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ ノンオイルドレッシング			
19	金	米飯（減量） 牛乳		牛乳			米 麦			789	29.4	394
		あんかけラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺 片栗粉		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			
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
22	月	米飯 牛乳 		牛乳			米 麦			700	31.6	370
		とんてき	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			
		ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
		大矢知そうめん汁	(削節) いか		にんじん 小松菜	大根 白菜	片栗粉 そうめん		しょうゆ みりん 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12月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

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	13歳+ (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	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			703	30.3	381
		さばのしおやき	さば						しお				
		きりぼしだいこんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
		とりだんごのすましじる (けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお					
2	火	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめこパン			738	36.5	412
		だいずのチリソースに だいず	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン コンソメ こしょう しお 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					
		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				
3	水	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			701	31.9	370
		けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン みりん さけ しょうゆ				
		のっぺいじる (けずりぶし) あぶらあげ とうふ			だいこん しろねぎ	こんにゃく さといも かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお					
4	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			777	31.3	380
		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 あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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				
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		パンパンジーサラダ	とりにく			もやし キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す				
5	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			733	29.3	361
		ぶりのてりやきふう	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				
		そくせきづけ			こまつな	キャベツ			あさづけのもと				
		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					
8	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			702	32.9	401
		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				
		こんぶあえ	こんぶ		こまつな	キャベツ		あぶら ごま	しょうゆ				
		ふゆやさいスープ	とりにく	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお					
9	火	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう				こくとうパン			748	30.7	385
		さつまいもの とうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう しお				
		はくさいとかぶのスープ	ベーコン		かぶのは	はくさい かぶ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
10	水	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			734	32.2	380
		ほきのこうみあげ	ほき			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				
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ				
		だいこんとさといもの そばろに	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	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				
11	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			705	31.3	361
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		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				
		はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ しろねぎ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
12	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			767	27.2	361
		てづくりれんこんメンチカツ	ぶたにく			れんこん たまねぎ	かたくりこ こめこ パンこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう				
		かいそうサラダ	ハム	かいそう		キャベツ	さとう		す しょうゆ ノンオイルドレッシング				
		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	だいこん							
15	月	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	726	30.1	362	
		ギョウにゅう		ギョウにゅう									
		チーズいりポテトサラダ		チーズ		コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお				
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		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				
16	火	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめこパン			732	33.9	553
		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				
		ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ しお				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
17	水	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	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	800	33.0	386	
		ギョウにゅう		ギョウにゅう									
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら					
		トッポギスープ				だいこん たまねぎ はくさい	トッポギ		とりがらスープ コンソメ こしょう しょうゆ しお				
18	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	773	25.4	363	
		ギョウにゅう		ギョウにゅう									
		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					
		ゆずふうみサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ ノンオイルドレッシング				
19	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			789	29.4	394
		あんかけラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん かたくりこ		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう				
		にくだんごのうまに	だいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
22	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう				こめ むぎ			700	31.6	370
		とんてき 	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				
		ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ				
		おおやちそうめんじる	(けずりぶし) いか		にんじん こまつな	だいこん はくさい	かたくりこ そうめん		しょうゆ みりん 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