

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>学校給食週間メニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 木	米飯 牛乳	牛乳				米 麦			755	29.6	375
	マーぼー豆腐	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	トウバンジヤン 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					
	中華サラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
9 金	米飯 牛乳	牛乳				米 麦			763	28.3	361
	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			
	なます風サラダ	鶏肉		にんじん	大根	さとう	ドレッシング	酢 塩			
	雑煮	(削節) 厚あげ		小松菜	白菜	もち		しょうゆ みりん 塩			
13 火	米粉パン 牛乳	牛乳				米粉パン			700	34.2	441
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油				
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	キャベツ にんにく		油	コンソメ こしょう 塩			
14 水	白菜の豆乳チャウダー	ペーパン 豆乳		にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 米粉	ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩	704	32.9	373
	米飯 牛乳	牛乳				米 麦					
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油 ごま	しょうゆ 酢			
15 木	のっつい汁	(削節) 厚あげ		にんじん	大根	こんにゃく 里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩	713	33.0	371
	タコライス	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	鶏がらスープ こしょう 塩 タコライスソース ケチャップ			
	牛乳		牛乳								
	チーズ入りツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
16 金	わかめスープ	鶏肉	わかめ		大根 もやし たまねぎ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	729	26.2	364
	米飯 牛乳	牛乳				米 麦					
	みそ煮込みおでん	(削節) がんもどき ちくわ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん			
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
19 月	ごまあえ		小松菜	白菜	さとう	ごま		しょうゆ	701	32.1	368
	米飯 牛乳	牛乳				米 麦					
	さばの塩焼き	さば						塩			
	のりあえ	のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油		しょうゆ			
20 火	豚汁	(削節) 豚肉 みそ 油あげ 豆腐		にんじん	大根 たまねぎ				760	31.9	370
	黒糖パン 牛乳	牛乳				黒糖パン					
	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	しょうが入り冬野菜スープ	ペーパン			大根 白菜 しょうが 白ねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
21 水	米飯 牛乳	牛乳				米 麦			709	31.5	406
	鶏すき	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	油	酒 みりん しょうゆ			
	なばなのおかかあえ	ハム かつお節		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ			
	米飯 (減量) 牛乳	牛乳				米 麦					
22 木	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	722	24.6	387
	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			
	フライドベジタブル				ごぼう	米粉 片栗粉 じゃがいも	油	塩			
	米飯 牛乳	牛乳				米 麦					
23 金	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	736	24.0	361
	さつまいもサラダ				コーン キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
	かきたま汁	(削節) いか 魚すり身 卵		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
	手巻きごはん (鶏そぼろ)	鶏肉 のり			しょうが	米 麦 さとう 片栗粉		酒 しょうゆ			
26 月	(ツナサラダ)	ツナ		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	711	34.1	361
	牛乳		牛乳								
	地物いっぱい沢煮椀	(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			
	米粉パン 牛乳	牛乳				米粉パン					
27 火	たらどうじやがいものケチャップがらめ	たら		小松菜		じゃがいも 片栗粉 米粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう	768	33.5	360
	型ぬき野菜とABCボトフ	ペーパン 高野豆腐		にんじん	大根 キャベツ	マカロニ		野菜ブイヨン コンソメ こしょう 塩			
	みかんジャム					みかんジャム					
	米飯 牛乳	牛乳				米 麦					
28 水	だしがら入りぶりかけ	かつお節 さば		大根葉		さとう	ごま油	みりん しょうゆ	714	30.2	370
	ちゃんこ鍋	(削節) 豚肉 鶏肉		にんじん	大根 しいたけ たまねぎ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩			
	エコピーマンのきんぴら	鶏肉		ピーマン		こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
	丼で三重豚カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 ジャがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩			
29 木	牛乳		牛乳						810	26.7	360
	メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油				
	三重のたけのこサラダ	鶏肉		小松菜	キャベツ たけのこ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
	三重豚のビビンバ	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 トウバンジヤン			
30 金	牛乳		牛乳	青ねぎ	まごもたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	755	31.1	364
	豆腐とまごもたけのスープ	豆腐						ケチャップ 鶏がらスープ トウバンジヤン 唐辛子			
	三重米だんごのトッコチ	みそ									
	三重米だんごのトッコチ										

※ 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

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>がっこうきゅうしょくしゅうかんメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			755	29.6
	マーボードウふ	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				
	ちゅうかサラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ		
9 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			763	28.3
	ぶりのこうみあげ	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		
	なますふうサラダ	とりにく		にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング	す しお		
	ぞうに	(けずりぶし) あつあげ		こまつな	はくさい	もち		しょうゆ みりん しお		
13 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			700	34.2
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら			
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	キャベツ にんにく		あぶら	コンソメ こしょう しお		
	はくさいのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこ	ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお		
14 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	32.9
	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		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す		
	のっぺいじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん	だいこん	ごんにゃく さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお		
15 木	タコライス	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	とりがらスープ こしょう しお タコライスソース ケチャップ	713	33.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チーズいりツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す		
	わかめスープ	とりにく	わかめ		だいこん もやし 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		
16 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729	26.2
	みそにこみおでん	(けずりぶし) がんもどき ちくわ みそ うずらたまご		にんじん	だいこん	ごんにゃく さといも さとう		みりん		
	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		ソース		
	ごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ		
19 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			701	32.1
	さばのしおやき	さば						しお		
	のりあえ	のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ					
20 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			760	31.9
	ミートソースのグラタンふう	ぶたにく とりにく		にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう		
	しょうがいり ふゆやさしいスープ	ベーコン			だいこん はくさい しょうが しろねぎ			コンソメ とりがらスープ 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				
21 水	とりすき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	ごんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	709	31.5
	なばなのおかかあえ	ハム かつおぶし		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ		
	べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう									
22 木	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん キャベツ	うどん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう	722	24.6
	にくだんごのあまずあん	だいすこ 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		
	フライドベジタブル				ごぼう	こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	しお		
	かきたまじる	(けずりぶし) いか さかなすりみ たまご		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお		
23 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			736	24.0
	がんもどきのつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ		
	さつまいもサラダ				コーン 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		
	かきたまじる	(けずりぶし) いか さかなすりみ たまご		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお		
26 月	てまきごはん (とりそぼろ)	とりにく	のり		しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ		さけ しょうゆ	711	34.1
	(ツナサラダ)	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	じものいっぽい 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		
27 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			768	33.5
	たらとじゃがいものケチャップがらめ	たら		こまつな		じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しお こしょう		
	かたぬきやさいとABCポトフ	ベーコン こうやどうふ		にんじん	だいこん キャベツ	マカロニ		やさいブイヨン コンソメ こしょう しお		
	みかんジャム					みかんジャム				
28 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	30.2
	だしがらいりふりかけ	かつおぶし さば		だいこんば		さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ		
	ちゃんこなべ	(けずりぶし) ぶたにく とりにく		にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい	かたくりこ もち		とりがらスープ みりん しょうゆ しお		
	エコピーマンのきんびら	とりにく		ピーマン		ごんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ		
29 木	どんぶりでみえぶたカレーライス	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 こしょう ソース しお	810	26.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	メンチカツ	だいすこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら			
	みえのたけのこサラダ	とりにく		こまつな	キャベツ たけのこ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す		
30 金	みえぶたのビビンバ	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	755	31.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とうふとまごもたけのスープ	とうふ		あおねぎ	まごもたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお		
	みえまいだんごのトッコッチ	みそ				しらたまだんご さとう		ケチャップ とりがらスープ トウバンジャン とうがらし		

※ 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。