

## 中学校給食予定献立表

## &lt;献立テーマ&gt;体ぽかぽかメニュー

実施日 日 曜	献 立 名	食 品 名						栄 養 量 エネルギー (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							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ ショウガ	さとう 片栗粉		みりん ショウゆ 酢					
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩					
	根菜のシンジャースープ	鶏肉		にんじん	しょうが 大根 たまねぎ れんこん	片栗粉	油	酒 コンソメ 野菜ブイヨン ショウゆ こしょう 塩					
3 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
	大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン コンソメ こしょう ワイン 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		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	ショウゆ 酢					
4 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん ショウゆ					
	雷こんにゃく					こんにゃく さとう	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん ショウゆ 唐辛子					
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも							
5 木	ガパオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パブリカ 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 ショウゆ カレー粉 塩					
	牛乳		牛乳										
	サムゲタン風スープ	鶏肉			大根 たまねぎ 白菜 しいたけ もやし	米 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
	ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	油	ショウゆ 酢					
6 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか 魚すり身 みそ		にんじん にら	大根 たまねぎ キムチ もやし 白菜			鶏がらスープ 酒 みりん ショウゆ 塩					
	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						
	大学いも					さつまいも さとう	油	ショウゆ みりん					
9 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 ショウゆ					
	のりあえ	のり	小松菜		キャベツ	さとう		ショウゆ					
	かきたま汁	(削節) ベーコン 卵		にんじん	大根 白菜	片栗粉		みりん ショウゆ 塩					
10 火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン							
	照り焼きチキン	鶏肉				さとう	油	ショウゆ 酒 みりん					
	マリネ			にんじん	大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩					
	冬野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	白菜	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
12 木	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 ショウゆ 塩					
	ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油						
	ボテトサラダ	ハム			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩					
13 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん 青ねぎ	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 ショウゆ こしょう 塩					
	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 ショウゆ ケチャップ 酢					
	大根の中華あえ				大根 きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 こしょう ショウゆ					
16 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	さばのチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ				ワイン 塩 こしょう					
	千草あえ	高野豆腐		小松菜	キャベツ コーン	さとう	油	ショウゆ					
	和風ボトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう ショウゆ 塩					
17 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
	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	片栗粉 じゃがいも さとう	油	ショウゆ 酢 ケチャップ					
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	白菜	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
	いちごジャム					いちごジャム							
18 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	津ギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 もち粉 コーンスターチ	ごま油 油	ショウゆ 塩					
	ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま						
	地物いっぱい中華スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	大根 しいたけ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
19 木	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 ショウゆ 鶏がらスープ					
	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが レモン	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ ショウゆ 酢 こしょう 塩					
	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん ショウゆ					
20 金	牛乳		牛乳										
	すまし汁	(削節) かまぼこ		小松菜 青ねぎ	大根 白菜			みりん ショウゆ 塩					
	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩					
	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン							
24 火	緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖	油						
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	さつまいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩					
	コーンサラダ	ハム			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	ショウゆ 酢					
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
25 水	手作りソナリakiかけ	ツナ		大根葉	しょうが	さとう		酒 みりん ショウゆ					
	大根と重いものそぼろ煮	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 ショウゆ					
	こんぶあえ	こんぶ		小松菜	キャベツ		油	ショウゆ					
	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 こしょう ソース 塩					
26 木	牛乳		牛乳										
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油						
	大根サラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング ショウゆ 酢					
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦							
27 金	ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ こしょう みりん オイスター ソース ショウゆ 塩					
	厚あげと野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん ショウゆ					

※ 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

## &lt;献立テーマ&gt;からだぽかぽかメニュー

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				
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ハンバーグオニオソース	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 す			731 28.3 524
	ゆでやさい			プロッコリー	キャベツ			コンソメ しお			
	こんさいの ジンジャースープ	とりにく		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ れんこん	かたくりこ	あぶら	さけ コンソメ やさいブイヨン しょうゆ こしょう しお			
3火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	だいすのチリソースに	ぶたにく とりにく だいす こうやどうふ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	トウパンジャン コンソメ こしょう ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお			749 35.1 363
	ベイクドボテト					じゃがいも		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			
4水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			700 23.7 360
	かみなりこんにゃく					こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	トウパンジャン みりん しょうゆ とうがらし			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも					
5木	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パブリカ 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 オイスターーソース しょうゆ カレーご しお			712 32.9 364
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	サムゲタンふラスープ	とりにく			だいこん たまねぎ はくさい しいたけ もやし	こめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
6金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか さかなすりみ みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ キムチ もやし はくさい			とりがらスープ さけ みりん しょうゆ しお			756 25.3 371
	はるまき	だいすこ		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				
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	あじのこうみあげ	あじ			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			708 32.0 360
	のりあえ	のり	こまつな		キャベツ	さとう		しょうゆ			
	かきたまじる	(けずりぶし) ベーコン たまご		にんじん	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
10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					
	てりやきチキン	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			715 37.3 367
	マリネ			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しお			
	ふゆやさいスープ	ベーコン		にんじん プロッコリー	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			
12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					
	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			701 25.1 375
	ししゃものてんぶら	ししゃも				かたくりこ こめこ	あぶら				
	ポテトサラダ	ハム			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
13金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ オイスターーソース みりん しょうゆ こしょう しお			718 26.3 381
	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			
	だいこんのちゅうかあえ				だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ			
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	さばのチーズやき	さば チーズ パセリ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	ワイン しお こしょう			708 32.7 366
	ちぐさあえ	こうやどうふ				あぶら		しょうゆ			
	わふうボトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお			
17火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			724 35.8 371
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	はくさい	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	いちごジャム					いちごジャム					
18水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	つぎヨーザ	ぶたにく とりにく	にら		たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ もちこ コーンスター	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお			713 25.7 361
	ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま				
	じものいっぽいちゅうかスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ				コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ホイコーロウ	ぶたにく 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		かたくりこ	あぶら	トウパンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			703 30.5 363
	サンラータンふラスープ	ハム とうふ	こまつな	しょうが レモン		はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す こしょう しお			
	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
20金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	すまじる	(けずりぶし) かまぼこ	こまつな あおねぎ	だいこん はくさい				みりん しょうゆ しお			763 26.0 366
	ベジタブルレチップス			ごぼう		さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
24火	りょくちやあげパン		りょくちや			とうふパン ぶどうとう	あぶら				
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			722 28.9 364
	コーンサラダ	ハム			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25水	てづくりツナぶりかけ	ツナ	だいこんば	しょうが	さとう			さけ みりん しょうゆ			
	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 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			
	こんぶあえ	こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら		しょうゆ			
	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 こしょう ソース しお			
26木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいすこ とりにく おから				こめこ	あぶら				782 27.0 362
	だいこんサラダ	ツナ			だいこん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	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					
27金	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			とりがらスープ さけ みりん オイスターーソース しょうゆ しお			
	あつあげとやさいのうまに	とりにく あつあげ	チングンさい	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ	あぶら		とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

※ 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