

B 令和8年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>骨こつメニュー

実施日	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食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
1	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				799	28.2	599
		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	油	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ 塩				
		春野菜のスープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ キャベツ			コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩				
		かしわもち					米粉 さとう 小豆						
7	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				729	29.5	366
		さわらの香味あげ	さわら			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		ブロッコリーサラダ	鶏肉		ブロッコリー	大根	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ				
		新たまねぎのみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ							
8	金	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	761	27.2	362	
		牛乳		牛乳									
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油					
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	コーン 大根	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング				
11	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	24.6	385	
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう 片栗粉		鶏がらスープ みりん しょうゆ 酢				
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	油	みりん しょうゆ				
		すまし汁	(削節) 厚あげ		にんじん	大根 白菜			みりん しょうゆ 塩				
12	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	29.6	391	
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油	ソース				
		ポテトサラダ				コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
13	水	ツナ丼	ツナ		にんじん 大根葉	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	719	33.6	360	
		牛乳		牛乳									
		骨こつサラダ	鶏肉	ひじき チーズ		キャベツ もやし	さとう	油	しょうゆ 酢				
		たまごスープ	ベーコン 高野豆腐 卵		小松菜	白菜	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩				
14	木	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 しょうゆ	700	27.2	370	
		牛乳		牛乳									
		ごまあえ	ちくわ		チンゲン菜	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ				
		もずくスープ	かまぼこ	もずく		大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 塩				
15	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			749	28.5	376	
		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				
		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					
		ナムル				大豆もやし キャベツ		ドレッシング					
18	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	34.4	362	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ				
		かきたま汁	(削節) 豆腐 卵		にんじん 小松菜	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
19	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			744	30.9	384	
		マカロニのグラタン風	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉	油 ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう 塩				
		海そうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
20	水	鶏肉の茶らあげ	鶏肉		緑茶	しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ	740	34.5	363	
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ			塩				
		地物いっぱい豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜	里いも						
		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦						
21	木	カレーうどん	(削節) 豚肉 油あげ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ	うどん	カレールウ	みりん しょうゆ	702	24.4	381	
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油					
		切干大根のサラダ	ツナ			切干大根 キャベツ	さとう		しょうゆ 酢				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
22	金	骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	764	32.2	433	
		牛乳		牛乳									
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
		中華スープ	いか 魚すり身			たまねぎ もやし 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
25	月	骨こつそぼろ丼	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	711	29.1	374	
		牛乳		牛乳									
		バイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう				
		若竹汁	(削節) 豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩				
26	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			718	27.5	748	
		スパゲッティミートソース	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲッティ	油	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ こしょう 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				
		ミニはっこう乳		はっこう乳									
27	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.8	366	
		豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ				
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜	片栗粉 ビーフン		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
28	木	冷ややっこ みそだれ	豆腐 みそ				さとう		みりん	700	28.8	361	
		おかかこんにゃく	かつお節				こんにゃく さとう	ごま油 ごま	みりん しょうゆ				
		春野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
29	金	たらと高野豆腐のあげがらめ	たら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	713	26.4	363	
		即席漬			にんじん	キャベツ 大根			浅漬けの素				
		さつま汁	(削節) みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも						
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						

※ 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8年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつこつメニュー

実施日	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)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			799	28.2	599
		ハンバーグトマトソース	だいちこ ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ しお			
		はるやさいのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ			コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
		かしわもち					こめこ さとう あずき					
7	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729	29.5	366
		さわらのこうみあげ	さわら			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			
		ブロッコリーサラダ	とりにく		ブロッコリー	だいこん	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
		しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ						
8	金	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	761	27.2	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		ツナサラダ	ツナ		こまつな	コーン だいこん	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	24.6	385
		にくだんごのあまずあん	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		とりがらスープ みりん しょうゆ す			
		ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		すましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん	だいこん はくさい			みりん しょうゆ しお			
12	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			706	29.6	391
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース			
		ポテトサラダ				コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
13	水	ツナどんぶり	ツナ		にんじん だいこんぼ	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	719	33.6	360
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		こつこつサラダ	とりにく	ひじき チーズ		キャベツ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		たまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご		こまつな	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			
14	木	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	700	27.2	370
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ごまあえ	ちくわ		チンゲンさい	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ			
		もずくスープ	かまぼこ	もずく		だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ しょうゆ しお			
15	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	28.5	376
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン どうふ		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			
		はるまき	だいちこ		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				
		ナムル				だいちこもやし キャベツ		ドレッシング				
18	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			700	34.4	362
		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			
		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			
		かきたまじる	(けずりぶし) どうふ たまご		にんじん こまつな	だいこん	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
19	火	こくどうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくどうパン			744	30.9	384
		マカロニのグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめこ じゃがいも 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			
		かいそうサラダ	ハム	わかめ		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			こめ むぎ					
20	水	とりにくのちやらあげ	とりにく		りよくちゃ	しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ	740	34.5	363
		ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ			しお			
		じものいっばい ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく どうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい	さといも					
		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					
21	木	カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん	カレールウ	みりん しょうゆ	702	24.4	381
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら				
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ			きりぼしだいこん キャベツ	さとう		しょうゆ す			
		こつこつビビンバ	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 きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン			
22	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						764	32.2	433
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		ちゅうかスープ	いか さかなすりみ			たまねぎ もやし はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
		こつこつそぼろどんぶり	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
25	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						711	29.1	374
		バイクドポテト					じゃがいも		しお こしょう			
		わかたけじる	(けずりぶし) どうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ はくさい			みりん しょうゆ 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					
26	火	スパゲッティミートソース	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ こしょう しお	718	27.5	748
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
27	水	ぶたキムチ	ぶたにく みそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ	703	30.8	366
		ビーフンスープ	とりにく		にんじん チンゲンさい	たまねぎ はくさい	かたくりこ ビーフン		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					
		ひややっこ みそだれ	とうふ みそ				さとう		みりん			
28	木	おかかこんにゃく	かつおぶし				こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ	700	28.8	361
		はるやさいのうまに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		たらとこうやどうふの あげがらめ	たら 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			
29	金	そくせきづけ			にんじん	キャベツ だいこん			あさづけのもと	713	26.4	363
		さつまじる	(けずりぶし) みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも					

※ 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。