

B 令和8年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>かみかみメニュー

実施日	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				
1月	かみかみそぼろ丼	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ れんこん 枝豆	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	707	33.3	360
	牛乳		牛乳								
	春雨サラダ				キャベツ きゅうり	春雨 さとう	ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
	いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか		青ねぎ	大根 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			722	35.0	374
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	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			
	海そうサラダ	鶏肉	わかめ	小松菜	コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
	いちごジャム					いちごジャム					
3水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			742	33.1	361
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	千草あえ			ほうれん草	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ			
	切干大根のみそ汁	(削節) 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	切干大根 えのきたけ						
4木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	28.7	361
	チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにやく 片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
	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				
	そぼろスープ	鶏肉 豆腐		小松菜	白菜	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
5金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			747	33.2	411
	たらの香味あげ	たら			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
	ゆかりあえ			しそ	大根 キャベツ			塩			
	厚あげのうま煮	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜	片栗粉	ごま油	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ こしょう			
8月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	32.8	363
	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	小松菜	キャベツ	さとう	油	しょうゆ			
	けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 白ねぎ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
9火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			779	28.4	423
	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 枝豆	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	ソーセージ		にんじん トマト	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			
10水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			760	29.1	360
	ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 高野豆腐 みそ テンメンジャン		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう 片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ こしょう みりん しょうゆ 酢			
	中華あえ	ツナ			大豆もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
	ごましおふりかけ						ごま	塩			
11木	チキンカレーライス	鶏肉		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	828	27.2	374
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油				
	チーズ入りごぼうサラダ	ハム	チーズ		ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
12金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			710	31.0	365
	豚肉と厚あげのしょうが炒め	豚肉 厚あげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こんにやく さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ			
	かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
	ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ			
15月	牛乳		牛乳						700	29.5	361
	おかかあえ	かつお節			キャベツ	さとう		しょうゆ			
	沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			しょうゆ みりん こしょう 塩			
16火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			709	33.6	406
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	ワイン コンソメ こしょう 塩			
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
17水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			731	25.4	398
	肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ			
	ビーフンスープ	ベーコン		小松菜	もやし キャベツ	ビーフン 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
18木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	29.9	364
	マーボーなす	豚肉 鶏肉 高野豆腐 テンメンジャン みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす	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			
	塩だれつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉	ごま油	塩			
	ナムル			チンゲン菜	もやし		ごま ドレッシング				
19金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			725	30.9	368
	ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう マカロニ 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう 塩			
	キャベツと厚あげのみそ汁	(削節) 厚あげ みそ		青ねぎ	大根 キャベツ						
22月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	24.3	361
	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			
	はりはり漬		こんぶ		切干大根 キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酢			
	豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 白菜	さつまいも					
23火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			707	32.8	374
	シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン			
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さつまいも 片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ こしょう			
	コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
24水	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 タコライスソース ケチャップ 塩	702	32.6	361
	牛乳		牛乳								
	にんじんしりしりサラダ	鶏肉 かつお節		にんじん	キャベツ			ドレッシング しょうゆ 酢			
	もずくスープ	ベーコン 豆腐	もずく	小松菜	大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
25木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			701	30.3	422
	あじのオープン焼き	あじ		パセリ			油	ワイン 塩 こしょう			
	ごまドレあえ			小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ			
	和風ポトフ	ソーセージ 鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも 片栗粉		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩			
26金	三重豚のかみかみピビンパ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 こんにやく さとう	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	749	28.2	386
	牛乳		牛乳								
	あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
	豆腐と豆苗のスープ	豆腐		豆苗	たまねぎ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
29月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			719	33.3	380
	さばの塩焼き	さば						塩			
	即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
	大根のそぼろ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉 さとう		酒 みりん しょうゆ			
30火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			728	32.3	371
	たらと野菜のあげがらめ	たら		にんじん ブロッコリー		片栗粉 米粉 じゃがいも さとう	油	酒 鶏がらスープ トウバンジャン みりん しょうゆ			
	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 こしょう 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8年6月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>かみかみメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1食分 (kcal) (g) (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			その他		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	かみかみそぼろどんぶり	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ れんこん えだまめ	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	707	33.3	360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるさめサラダ				キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
	いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか		あおねぎ	だいこん 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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			722	35.0	374
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず こやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ こしょう ワイン しお トマトソース ソース ケチャップ			
	かいそうサラダ	とりにく	わかめ	ごまつな	コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
	いちごジャム					いちごジャム					
3 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			742	33.1	361
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	ちくさあえ				ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	あぶら しょうゆ			
	きりぼしだいごのみそじる	(けずりぶし) とうふ みそ		にんじん ごまつな	きりぼしだいごん えのきたけ						
4 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	28.7	361
	チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにやく かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
	はるまき	だいずこ		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				
	そぼろスープ	とりにく とうふ		ごまつな	はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
5 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			747	33.2	411
	たらのこみあげ	たら			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			
	ゆかりあえ			しそ	だいこん キャベツ			しお			
	あつあげのうまに	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ こしょう			
8 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			700	32.8	363
	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	ごまつな	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん しろねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
9 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			779	28.4	423
	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 えだまめ	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	ソーセージ		にんじん トマト	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			
10 水	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			760	29.1	360
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく こやどうふ みそ テンメンジャン		にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ こしょう みりん しょうゆ す			
	ちゅうかあえ	ツナ			だいずもやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
	ごましおふりかけ						ごま	しお			
11 木	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールフ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	828	27.2	374
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	メンチカツ	だいずこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら				
	チーズいりごぼろサラダ	ハム	チーズ		ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
12 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			710	31.0	365
	ぶたにくとあつあげの しょうがいため	ぶたにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		ごまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
15 月	ツナどんぶり	ツナ		にんじん ごまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ	700	29.5	361
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ	さとう		しょうゆ			
	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	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
16 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			709	33.6	406
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトル	ワイン コンソメ こしょう しお			
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
17 水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			731	25.4	398
	にくだんごのすぶたふう	だいずこ とりにく こやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ			
	ビーフンスープ	ベーコン		ごまつな	もやし キャベツ	ビーフ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
18 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			751	29.9	364
	マーボーなす	ぶたにく とりにく こやどうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす	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			
	しおだれつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら	しお			
	ナムル			チンゲンさい	もやし		ごま ドレッシング				
19 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			725	30.9	368
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう マカロニ かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう しお			
	キャベツとあつあげのみそじる	(けずりぶし) あつあげ みそ		あおねぎ	だいこん キャベツ						
22 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	24.3	361
	がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
	はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいごん キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
23 火	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			707	32.8	374
	シナモンあげパン					とうふパン ぶどうとう	あぶら	シナモン			
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ こしょう			
	コーンサラダ	ツナ		さやいんげん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
24 水	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 タコライスソース ケチャップ しお	702	32.6	361
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	にんじんしりしりサラダ	とりにく かつおぶし		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ す			
25 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			701	30.3	422
	あじのオープンやき	あじ		パセリ			あぶら	ワイン しお こしょう			
	ごまドレあえ			ごまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ			
	わふうポトフ	ソーセージ 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 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			
26 金	みえぶたのかみかみピピンバ	ぶたにく みそ		にんじん ごまつな	しょうが にんにく きりぼしだいごん だいずもやし	こめ むぎ こんにやく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	749	28.2	386
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
	とうふととうみょうのスープ	とうふ		とうみょう	たまねぎ しいたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
29 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			719	33.3	380
	さばのしおやき	さば						しお			
	そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
	だいごんのそぼろに	とりにく		にんじん ごまつな	しょうが だいごん たまねぎ	かたくりこ さとう		さけ みりん しょうゆ			
30 火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			728	32.3	371
	たらとやさいのあげがらめ	たら		にんじん ブロッコリー		かたくりこ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	さけ とりがらスープ トウバンジャン みりん しょうゆ			
	サンラータンふうスープ	ハム とうふ		ごまつな	しょうが	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			

※ 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。