

B 令和8年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

| 実施日<br>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日あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |
|            |       | 1群                                                                                       | 2群               | 3群             | 4群                  | 5群              | 6群      |                           |  |                 |              |               |
| 2          | 水     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 747             | 28.1         | 526           |
|            |       | 照り焼きハンバーグ                                                                                | 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            |  |                 |              |               |
|            |       | ごぼうサラダ                                                                                   | 鶏肉               | チンゲン菜          | ごぼう もやし             | さとう             | ドレッシング  | しょうゆ 酢                    |  |                 |              |               |
|            |       | 元気いっぱい野菜スープ                                                                              | ベーコン             | にんじん パセリ       | にんにく たまねぎ キャベツ      | じゃがいも           | 油       | コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩        |  |                 |              |               |
| 3          | 木     | 米飯(減量)                                                                                   |                  |                |                     | 米 麦             |         |                           |  | 869             | 22.9         | 589           |
|            |       | 救給カレー                                                                                    |                  | にんじん トマト       | たまねぎ コーン しめじ        | 米 じゃがいも         | 油       | 塩 カレー粉                    |  |                 |              |               |
|            |       | 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         |  |                 |              |               |
|            |       | ストック食材のスープ                                                                               | 鶏肉               | にんじん ブロッコリー    | 切干大根 キャベツ           |                 |         | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩        |  |                 |              |               |
| 4          | 金     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 718             | 33.1         | 402           |
|            |       | たらのあげがらめ                                                                                 | たら               |                |                     | 片栗粉 米粉 さとう      | 油       | 酒 みりん しょうゆ                |  |                 |              |               |
|            |       | ガーリックソテー                                                                                 | 鶏肉               | ほうれん草          | キャベツ にんにく           |                 | 油       | コンソメ こしょう 塩               |  |                 |              |               |
|            |       | みそ汁                                                                                      | (削節) 油あげ 豆腐 みそ   | にんじん 青ねぎ       | たまねぎ 大根             |                 |         |                           |  |                 |              |               |
| 7          | 月     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 703             | 30.8         | 381           |
|            |       | 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 鶏がらスープ 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 こしょう しょうゆ 酢 塩 |  |                 |              |               |
|            |       |                                                                                          |                  |                |                     |                 |         |                           |  |                 |              |               |
| 8          | 火     | 黒糖パン 牛乳                                                                                  |                  | 牛乳             |                     | 黒糖パン            |         |                           |  | 753             | 38.4         | 375           |
|            |       | 鶏肉のレモン焼き                                                                                 | 鶏肉               | パセリ            | レモン                 |                 |         | ワイン 塩 こしょう                |  |                 |              |               |
|            |       | マカロニサラダ                                                                                  | ツナ               | アスパラガス         | キャベツ                | マカロニ さとう        | ドレッシング  | 酢 塩 こしょう                  |  |                 |              |               |
|            |       | ミネストローネ                                                                                  | ソーセージ            | にんじん トマト 小松菜   | 大根                  | じゃがいも           |         | コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ こしょう 塩  |  |                 |              |               |
| 9          | 水     | ツナの三色丼                                                                                   | ツナ 卵             | 小松菜            | しょうが                | 米 麦 さとう         | 油       | みりん しょうゆ 塩                |  | 709             | 31.4         | 388           |
|            |       | 牛乳                                                                                       |                  | 牛乳             |                     |                 |         |                           |  |                 |              |               |
|            |       | きゅうりのピリ辛あえ                                                                               |                  |                | きゅうり キャベツ もやし       |                 | ごま油     | 酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン          |  |                 |              |               |
|            |       | 豚汁                                                                                       | (削節) 豚肉 豆腐 みそ    |                | 大根 白菜 白ねぎ           | 里いも             |         |                           |  |                 |              |               |
| 10         | 木     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 728             | 30.0         | 378           |
|            |       | ユーリンチー                                                                                   | 鶏肉               | 青ねぎ            | しょうが にんにく           | 米粉 片栗粉 さとう      | 油 ごま油   | 酒 しょうゆ みりん 酢              |  |                 |              |               |
|            |       | 大根ナムル                                                                                    |                  | チンゲン菜          | 大根                  |                 | ドレッシング  |                           |  |                 |              |               |
|            |       | 豆腐とわかめのスープ                                                                               | 豆腐               | わかめ            | たまねぎ 白菜             |                 |         | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩        |  |                 |              |               |
| 11         | 金     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 731             | 26.1         | 404           |
|            |       | なす入り                                                                                     |                  | にんじん トマト       | たまねぎ なす             | じゃがいも           | 油 マーガリン | トマトソース コンソメ ソース           |  |                 |              |               |
|            |       | ミートソースのグラタン風                                                                             | 豚肉 鶏肉            | ブロッコリー         |                     | マカロニ パン粉        |         | ケチャップ こしょう 塩              |  |                 |              |               |
|            |       | たまごスープ                                                                                   | 豆腐 卵             | 小松菜            | えのきたけ キャベツ          | 片栗粉             |         | 鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩        |  |                 |              |               |
| 14         | 月     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 794             | 28.1         | 365           |
|            |       | さんまのかば焼き                                                                                 | さんま              |                |                     | 片栗粉 米粉 さとう      | 油       | 酒 みりん しょうゆ                |  |                 |              |               |
|            |       | こんぶあえ                                                                                    |                  | こんぶ            | 小松菜                 | キャベツ            | 油 ごま    | しょうゆ                      |  |                 |              |               |
|            |       | 鶏じゃが                                                                                     | 鶏肉               | にんじん           | たまねぎ 枝豆             | じゃがいも さとう こんにゃく | 油       | 酒 みりん しょうゆ                |  |                 |              |               |
| 15         | 火     | 米粉パン 牛乳                                                                                  |                  | 牛乳             |                     | 米粉パン            |         |                           |  | 777             | 34.0         | 375           |
|            |       | 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 トマトソース          |  |                 |              |               |
|            |       | チーズ入りポテトサラダ                                                                              |                  | チーズ            | 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                  |  |                 |              |               |
|            |       | いちごジャム                                                                                   |                  |                |                     | いちごジャム          |         |                           |  |                 |              |               |
| 16         | 水     | 三重豚丼  | 豚肉               | さやいんげん         | たまねぎ                | 米 麦 さとう         | 油       | 酒 みりん しょうゆ                |  | 737             | 30.2         | 373           |
|            |       | 牛乳                                                                                       |                  | 牛乳             |                     |                 |         |                           |  |                 |              |               |
|            |       | ごま酢あえ                                                                                    |                  | 小松菜            | キャベツ                | さとう             | ごま      | 酢 しょうゆ                    |  |                 |              |               |
|            |       | さつま汁                                                                                     | (削節) 油あげ 豆腐 みそ   | にんじん 青ねぎ       | 白菜                  | さつまいも           |         |                           |  |                 |              |               |
| 17         | 木     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 748             | 26.7         | 396           |
|            |       | さばとポテトのカレーあけ                                                                             | さば               |                |                     | 米粉 片栗粉 じゃがいも    | 油       | 酒 しょうゆ カレー粉 塩             |  |                 |              |               |
|            |       | 切干大根のサラダ                                                                                 | ハム               |                | 切干大根 キャベツ           | さとう             | ドレッシング  | しょうゆ 酢                    |  |                 |              |               |
|            |       | すまし汁                                                                                     | (削節) 油あげ 豆腐      | にんじん 小松菜 青ねぎ   | 大根                  |                 |         | みりん しょうゆ 塩                |  |                 |              |               |
| 18         | 金     | 肉みそビビンバ                                                                                  | 豚肉 鶏肉 みそ         | にんじん 小松菜       | しょうが にんにく もやし 切干大根  | 米 麦 さとう 片栗粉     | ごま油     | 酒 トウバンジャン みりん しょうゆ 塩      |  | 743             | 29.2         | 376           |
|            |       | 牛乳                                                                                       |                  | 牛乳             |                     |                 |         |                           |  |                 |              |               |
|            |       | 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     |                           |  |                 |              |               |
|            |       | トッポギスープ                                                                                  | ベーコン 豆腐          | たまねぎ 白菜        | たまねぎ 白菜             | トッポギ 片栗粉        |         | 鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩   |  |                 |              |               |
| 24         | 木     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 778             | 26.5         | 387           |
|            |       | メンチカツ                                                                                    | 大豆粉 豚肉           |                | たまねぎ                | 小麦粉 パン粉         | 油       | ソース                       |  |                 |              |               |
|            |       | ブロッコリーサラダ                                                                                | ツナ               | ブロッコリー         | 大根                  | さとう             |         | ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢        |  |                 |              |               |
|            |       | 月見汁                                                                                      | (削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ | にんじん かぼちゃ 小松菜  |                     | 片栗粉 じゃがいも       |         | みりん しょうゆ 塩                |  |                 |              |               |
| 25         | 金     | 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                |  | 775             | 27.2         | 370           |
|            |       | 牛乳                                                                                       |                  | 牛乳             |                     |                 |         |                           |  |                 |              |               |
|            |       | じゃがいものみそ汁                                                                                | (削節) みそ          | わかめ            | 小松菜                 | 大根              | じゃがいも   |                           |  |                 |              |               |
|            |       | みたらしだんご                                                                                  |                  |                |                     | 白玉団子 さとう 片栗粉    |         | みりん しょうゆ                  |  |                 |              |               |
| 28         | 月     | 米飯 牛乳                                                                                    |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 706             | 24.8         | 446           |
|            |       | お好みつくね                                                                                   | かつお節 豚肉 鶏肉       |                | キャベツ                | 片栗粉             |         | お好みソース                    |  |                 |              |               |
|            |       | 千草あえ                                                                                     | ちくわ              | ほうれん草          | キャベツ コーン            | さとう             | 油       | 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                |  |                 |              |               |
| 29         | 火     | 米粉パン 牛乳                                                                                  |                  | 牛乳             |                     | 米粉パン            |         |                           |  | 708             | 31.0         | 394           |
|            |       | ミートボールのハヤシシチュー                                                                           | 鶏肉               | にんじん トマト       | たまねぎ エリンギ           | じゃがいも 片栗粉 米粉    | 油 ハヤシルウ | ワイン コンソメ こしょう ケチャップ ソース 塩 |  |                 |              |               |
|            |       | ツナサラダ                                                                                    | ツナ               | にんじん チンゲン菜     | キャベツ                | さとう             | ドレッシング  | しょうゆ 酢                    |  |                 |              |               |
|            |       |                                                                                          |                  |                |                     |                 |         |                           |  |                 |              |               |
| 30         | 水     | 米飯(減量) 牛乳                                                                                |                  | 牛乳             |                     | 米 麦             |         |                           |  | 780             | 29.7         | 382           |
|            |       | ジャージャー麺                                                                                  | 豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン | にんじん チンゲン菜     | 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  |  |                 |              |               |
|            |       | にらたまスープ                                                                                  | 豆腐 卵             | にら             | 大根 白菜               | 片栗粉             | ごま油     | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩        |  |                 |              |               |
|            |       | ゆかりふりかけ                                                                                  |                  | しそ             |                     |                 |         | 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9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>げんきいっぱいメニュー

| 実施日 |       |                        | 食 品 名                      |                |                    |                           |                      |                         | 栄 養 量                                |            |               |     |
|-----|-------|------------------------|----------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------|---------------|-----|
| 日 曜 | 献 立 名 | 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人1食あたり<br>(kcal)                    | 蛋白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |     |
|     |       | 1群                     | 2群                         | 3群             | 4群                 | 5群                        | 6群                   |                         |                                      |            |               |     |
| 2   | 水     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | てりやきハンバーグ              | 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 ケチャップ          |                                      |            |               |     |
|     |       | ごぼうサラダ                 | とりにく                       |                | チンゲンさい             | ごぼう もやし                   | さとう                  | ドレッシング                  | しょうゆ す                               | 747        | 28.1          | 526 |
|     |       | げんきいっぱいやさいスープ          | ベーコン                       | にんじん パセリ       | にんにく たまねぎ<br>キャベツ  | じゃがいも                     | あぶら                  | コンソメ やさいブイヨン<br>こしょう しお |                                      |            |               |     |
| 3   | 木     | べいはん(げんりょう)            |                            |                |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | きゅうきゅうカレー              |                            | にんじん トマト       | たまねぎ コーン しめじ       | こめ じゃがいも                  | あぶら                  | しお カレーこ                 |                                      |            |               |     |
|     |       | にくだんごのあまずあん            | だいずこ 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      | 869                                  | 22.9       | 589           |     |
|     |       | ストックしよくざいのスープ          | とりにく                       | にんじん ブロッコリー    | きりぼしだいこん キャベツ      |                           |                      | コンソメ とりがらスープ こしょう しお    |                                      |            |               |     |
| 4   | 金     | 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                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | たらのあげがらめ               | たら                         |                |                    |                           | かたくりこ こめこ さとう        | あぶら                     | さけ みりん しょうゆ                          |            |               |     |
|     |       | ガーリックソテー               | とりにく                       |                | ほうれんそう             | キャベツ にんにく                 |                      | あぶら                     | コンソメ こしょう しお                         | 718        | 33.1          | 402 |
| 7   | 月     | みそしる                   | (けずりぶし) あぶらあげ<br>とうふ みそ    |                | にんじん あおねぎ          | たまねぎ だいこん                 |                      |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | 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<br>デンメンジャン         |                | にんじん ピーマン          | しょうが にんにく<br>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<br>とりがらスープ しょうゆ           | 703        | 30.8          | 381 |
|     |       | サンラータンふうスープ            | ハム とうふ                     |                | こまつな               | 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 こしょう<br>しょうゆ す しお       |            |               |     |
| 8   | 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               |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | とりにくのレモンやき             | とりにく                       |                | パセリ                | レモン                       |                      |                         | ワイン しお こしょう                          |            |               |     |
|     |       | マカロニサラダ                | ツナ                         |                | アスパラガス             | キャベツ                      | マカロニ さとう             | ドレッシング                  | す しお こしょう                            | 753        | 38.4          | 375 |
|     |       | ミネストローネ                | ソーセージ                      |                | にんじん トマト<br>こまつな   | だいこん                      | じゃがいも                |                         | コンソメ とりがらスープ<br>ケチャップ こしょう しお        |            |               |     |
| 9   | 水     | ツナのさんしよくどんぶり           | ツナ たまご                     |                | こまつな               | しょうが                      | こめ むぎ さとう            | あぶら                     | みりん しょうゆ しお                          |            |               |     |
|     |       | ぎゅうにゅう                 |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           |                      |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | きゅうりのピリからあえ            |                            |                |                    | きゅうり キャベツ もやし             |                      | ごまあぶら                   | す しょうゆ しお トウバンジャン                    | 709        | 31.4          | 388 |
|     |       | ぶたじる                   | (けずりぶし) ぶたにく<br>とうふ みそ     |                |                    | だいこん はくさい<br>しろねぎ         | さといも                 |                         |                                      |            |               |     |
| 10  | 木     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | ユーリンチー                 | とりにく                       |                | あおねぎ               | しょうが にんにく                 | こめこ かたくりこ さとう        | あぶら ごまあぶら               | さけ しょうゆ みりん す                        | 728        | 30.0          | 378 |
|     |       | だいこんナムル                |                            |                | チンゲンさい             | だいこん                      |                      | ドレッシング                  |                                      |            |               |     |
|     |       | とうふとわかめのスープ            | とうふ                        | わかめ            | にんじん               | たまねぎ はくさい                 |                      |                         | コンソメ とりがらスープ こしょう しお                 |            |               |     |
| 11  | 金     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | なすいり<br>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<br>ブロッコリー | たまねぎ なす                   | じゃがいも<br>マカロニ パンこ    | あぶら マーガリン               | トマトソース コンソメ ソース<br>ケチャップ こしょう しお     | 731        | 26.1          | 404 |
|     |       | たまごスープ                 | とうふ たまご                    |                | こまつな               | えのきたけ キャベツ                | かたくりこ                |                         | とりがらスープ コンソメ こしょう しお                 |            |               |     |
| 14  | 月     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | さんまのかばやき               | さんま                        |                |                    |                           | かたくりこ こめこ さとう        | あぶら                     | さけ みりん しょうゆ                          | 794        | 28.1          | 365 |
|     |       | 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                                 |            |               |     |
|     |       | とりじゃが                  | とりにく                       | にんじん           | たまねぎ えだまめ          | じゃがいも さとう こんにゃく           | あぶら                  | さけ みりん しょうゆ             |                                      |            |               |     |
| 15  | 火     | こめこパン ぎゅうにゅう           |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめこパン                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | ポークビーンズ                | ぶたにく だいず<br>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 トマトソース<br>ワイン ソース ケチャップ しお | 777        | 34.0          | 375 |
|     |       | チーズいりポテトサラダ            |                            | チーズ            |                    | 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                            |            |               |     |
|     |       | いちごジャム                 |                            |                |                    |                           | いちごジャム               |                         |                                      |            |               |     |
| 16  | 水     | みえぶたどん                 | ぶたにく                       |                | さやいんげん             | たまねぎ                      | こめ むぎ さとう            | あぶら                     | さけ みりん しょうゆ                          |            |               |     |
|     |       | ぎゅうにゅう                 |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           |                      |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | ごまずあえ                  |                            |                | こまつな               | キャベツ                      | さとう                  | ごま                      | す しょうゆ                               | 737        | 30.2          | 373 |
|     |       | さつまじる                  | (けずりぶし) あぶらあげ<br>とうふ みそ    |                | にんじん あおねぎ          | はくさい                      | さつまいも                |                         |                                      |            |               |     |
| 17  | 木     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | さばとポテトのカレーあげ           | さば                         |                |                    |                           | こめこ かたくりこ じゃがいも      | あぶら                     | さけ しょうゆ カレーこ しお                      | 748        | 26.7          | 396 |
|     |       | きりぼしだいこんのサラダ           | ハム                         |                |                    | きりぼしだいこん キャベツ             | さとう                  | ドレッシング                  | しょうゆ す                               |            |               |     |
|     |       | すましじる                  | (けずりぶし)<br>あぶらあげ とうふ       |                | にんじん こまつな<br>あおねぎ  | だいこん                      |                      |                         | みりん しょうゆ しお                          |            |               |     |
| 18  | 金     | にくみそビビンバ               | ぶたにく とりにく<br>みそ            |                | にんじん こまつな          | しょうが にんにく<br>もやし きりぼしだいこん | こめ むぎ<br>さとう かたくりこ   | ごまあぶら                   | さけ トウバンジャン<br>みりん しょうゆ しお            | 743        | 29.2          | 376 |
|     |       | ぎゅうにゅう                 |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           |                      |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | 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                   |                                      |            |               |     |
|     |       | トッポギスープ                | ベーコン とうふ                   |                |                    | たまねぎ はくさい                 | トッポギ かたくりこ           |                         | とりがらスープ コンソメ<br>こしょう しょうゆ しお         |            |               |     |
| 24  | 木     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | 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                     | ソース                                  | 778        | 26.5          | 387 |
|     |       | ブロッコリーサラダ              | ツナ                         |                | ブロッコリー             | だいこん                      | さとう                  |                         | ノンオイルドレッシング しょうゆ す                   |            |               |     |
|     |       | つきみじる                  | (けずりぶし) とりにく<br>あぶらあげ かまぼこ |                | にんじん かぼちゃ<br>こまつな  |                           | かたくりこ<br>じゃがいも       |                         | みりん しょうゆ しお                          |            |               |     |
| 25  | 金     | とりにくとあつあげの<br>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<br>かたくりこ   | あぶら                     | さけ みりん しょうゆ                          |            |               |     |
|     |       | ぎゅうにゅう                 |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           |                      |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | じゃがいものみそしる             | (けずりぶし) みそ                 | わかめ            | こまつな               | だいこん                      | じゃがいも                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | みたらしだんご                |                            |                |                    |                           | しらたまだんご<br>さとう かたくりこ |                         | みりん しょうゆ                             | 775        | 27.2          | 370 |
| 28  | 月     | べいはん ぎゅうにゅう            |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめ むぎ                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | 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                |                         | おこのみソース                              | 706        | 24.8          | 446 |
|     |       | ちぐさあえ                  | ちくわ                        |                | ほうれんそう             | キャベツ コーン                  | さとう                  | あぶら                     | 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             |                                      |            |               |     |
| 29  | 火     | こめこパン ぎゅうにゅう           |                            | ぎゅうにゅう         |                    |                           | こめこパン                |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | ミートボールの<br>ハヤシシチュー     | とりにく                       |                | にんじん トマト           | たまねぎ エリンギ                 | じゃがいも<br>かたくりこ こめこ   | あぶら ハヤシルウ               | ワイン コンソメ こしょう<br>ケチャップ ソース しお        | 708        | 31.0          | 394 |
|     |       | ツナサラダ                  | ツナ                         |                | にんじん チンゲンさい        | キャベツ                      | さとう                  | ドレッシング                  | しょうゆ す                               |            |               |     |
| 30  | 水     | 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                 |                            |                |                    |                           |                      |                         |                                      |            |               |     |
|     |       | ジャージャーめん               | ぶたにく とりにく みそ<br>デンメンジャン    |                | にんじん チンゲンさい        | しょうが たまねぎ                 | ちゅうかめん<br>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<br>みりん しょうゆ す        | 780        | 29.7          | 382 |
|     |       | にらたまスープ                | とうふ たまご                    |                | にら                 | だいこん 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                 |            |               |     |
| 30  | 水     | ゆかりふりかけ                |                            |                | しそ                 |                           |                      |                         | 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