

B 令和8年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>秋いっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名						栄 養 量			
日	曜		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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	32.5	382
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ	さとう	油	しょうゆ			
		のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 白ねぎ	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩			
2	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			705	29.2	375
		ほっけの香味あげ	ほっけ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
		豚汁	(削節) 豚肉 厚あげ みそ		にんじん 小松菜	大根 白菜	こんにゃく					
5	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			756	32.2	370
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 ケチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン			
		大根ナムル				大根 キャベツ		ごま ドレッシング				
		春雨スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ	春雨		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
6	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			768	32.6	604
		ハンバーグオニオンソース	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 酢			
		パンプキンポテト			かぼちゃ		じゃがいも		塩			
		ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん パセリ	大根 キャベツ		油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
7	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			788	25.7	365
		八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲン菜	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 しょうゆ こしょう 塩			
		高野豆腐入り大学いも	高野豆腐				さつまいも 片栗粉 米粉 さとう	油	しょうゆ みりん			
		ごましおふりかけ						ごま	塩			
8	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			722	27.9	377
		たらとポテトのあげがらめ	たら				片栗粉 米粉 じゃがいも さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ごま酢あえ	鶏肉		小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 たまねぎ						
9	金	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 トウバンジャン	774	30.9	361
		牛乳		牛乳								
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		白玉だんごのトッコッチ	みそ				白玉団子 さとう		ケチャップ 鶏がらスープ トウバンジャン 唐辛子			
13	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			727	34.6	373
		ボークビーンズ	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			
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ 酢			
		みかんジャム					みかんジャム					
14	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	25.9	367
		手作りさばふりかけ	さば かつお節		大根葉	しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 厚あげ			大根 白菜 白ねぎ	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩			
		ちくわのあえもの	ちくわ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ 酢			
15	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	706	28.1	362
		牛乳		牛乳								
		のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	油	しょうゆ			
		じゃがいものみそ汁	(削節) みそ		小松菜	大根	じゃがいも					
16	金	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	782	25.4	371
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
		海そうサラダ	鶏肉	わかめ		もやし キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
19	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	30.8	390
		あじの西京焼き	あじ みそ				さとう		しょうゆ 酒			
		マカロニサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん	大根 ごぼう 白ねぎ			しょうゆ みりん こしょう 塩			
20	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			708	29.1	388
		イタリアンスパゲッティ	豚肉 ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	トマトソース ケチャップ みりん ソース 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				
		れんこんサラダ	ツナ			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
21	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	32.4	371
		豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	こんにゃく 片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ			
22	木	中華風たまごスープ	いか 卵			大根 白菜	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩	706	22.9	363
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油	ソース			
		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			
23	金	秋いっぱいスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 白菜 えのきたけ マッシュルーム			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	775	25.5	362
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	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 ケチャップ ソース 塩			
		牛乳		牛乳								
		チーズ入りブロッコリーサラダ	鶏肉	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	コンソメ 酢 塩 こしょう			
26	月	栗のタルト	豆乳				米粉 さつまいも さとう 栗	油		703	26.8	366
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		チャブチェ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨 片栗粉	ごま油	酒 しょうゆ こしょう 塩			
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう 片栗粉		鶏がらスープ みりん しょうゆ 酢			
27	火	中華スープ	かまぼこ			大根 たまねぎ 白菜		ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	780	33.9	376
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	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 塩 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	酢 しょうゆ			
28	水	小倉あん					小豆 さとう		塩	702	31.2	364
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		三重豚と 	豚肉 厚あげ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう 片栗粉	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		厚あげのしょうが炒め										
29	木	地物いっぱいすまし汁	(削節) 鶏肉		小松菜 青ねぎ	大根 たけのこ しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩	744	31.3	484
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		いわしさんがあげ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう	油	みりん しょうゆ			
		切干大根のあえもの				切干大根 きゅうり もやし	さとう		しょうゆ 酢			
30	金	鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	こんにゃく 片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	739	30.6	377
		鶏そぼろの三色丼	鶏肉 卵		にんじん	しょうが 枝豆	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ 塩			
		牛乳		牛乳								
		千草あえ			ほうれん草	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ			
30	金	さつまい				たまねぎ 白菜	さつまいも			739	30.6	377
		汁	(削節) 厚あげ みそ									

※ 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

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	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			700	32.5	382
	とりにくのとてりやき	とりにく			さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
	のっぺいじる	(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	さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお			
2 金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			705	29.2	375
	ほっけのごうみあげ	ほっけ			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			
	そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あつあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい	こんにゃく					
5 月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			756	32.2	370
	ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン			
	だいこんナムル				だいこん キャベツ		ごま ドレッシング				
	はるさめスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ	はるさめ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
6 火	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こくとうパン			768	32.6	604
	ハンバーグオニオンソース	だいちこ 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			
	パンブキンポテト			かぼちゃ		じゃがいも		しお			
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん キャベツ		あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
7 水	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			788	25.7	365
	はっほうさい	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう しお			
	こうやどうふいり だいがくいも	こうやどうふ				さつまいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	ごましおふりかけ						ごま	しお			
8 木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			722	27.9	377
	たらとポテトのあげがらめ	たら				かたくりこ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ごまずあえ	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す しょうゆ			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ						
9 金	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	774	30.9	361
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	しらたま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			
13 火	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			727	34.6	373
	ポークピーンズ	ぶたにく だいち こうやどうふ		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 トマトソース ソース ケチャップ しお			
	ツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ す			
	みかんジャム					みかんジャム					
14 水	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			703	25.9	367
	てづくりさばふりかけ	さば かつおぶし		だいこんば	しょうが	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あつあげ			だいこん はくさい しろねぎ	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ しお			
	ちくわのあえもの	ちくわ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ す			
15 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	706	28.1	362
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ			
	じゃがいものみそしる	(けずりぶし) みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも					
16 金	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 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	782	25.4	371
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	かぼちゃコロッケ	だいちこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	かいそうサラダ	とりにく	わかめ		もやし キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
19 月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			700	30.8	390
	あじのさいきょうやき	あじ みそ				さとう		しょうゆ さけ			
	マカロニサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
	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	だいこん ごぼう しろねぎ			しょうゆ みりん こしょう しお			
20 火	こがたミルクパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			ミルクパン			708	29.1	388
	イタリアンスパゲッティ	ぶたにく ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース ケチャップ みりん ソース コンソメ こしょう しお			
	チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	れんこんサラダ	ツナ			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
21 水	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			703	32.4	371
	ぶたキムチ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	こんにゃく 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			
	ちゅうかふうたまごスープ	いか たまご			だいこん はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
22 木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			706	22.9	363
	しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース			
	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			
	あきいっぱいスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい えのきたけ マッシュルーム			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
23 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	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 ケチャップ ソース しお	775	25.5	362
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	チーズいりブロッコリーサラダ	とりにく	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	コンソメ す しお こしょう			
	くりのタルト	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう くり	あぶら				
26 月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			703	26.8	366
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう しお			
	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			
	ちゅうかスープ	かまぼこ		だいこん たまねぎ はくさい			ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
27 火	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			780	33.9	376
	クリームシチュー	とりにく	ギョウにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	ワイン コンソメ しお 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	す しょうゆ			
	おぐらあん					あずき さとう		しお			
28 水	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			702	31.2	364
	みえぶたと	ぶたにく あつあげ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ			
	あつあげのしょうがいため										
	じものいっぱいすましじる	(けずりぶし) とりにく		こまつな あおねぎ	だいこん たけのこ しいたけ はくさい			みりん しょうゆ しお			
29 木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			744	31.3	484
	いわしさんがあげ	だいちこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
	きりぼしだいごんのあえもの				きりぼしだいごん きゅうり もやし	さとう		しょうゆ す			
	とりにくとやさいのうまに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	こんにゃく かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
30 金	とりそぼろのさんしょくどんぶり	とりにく たまご		にんじん	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお	739	30.6	377
	ギョウにゅう		ギョウにゅう								
	ちぐさあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ			
	さつまじる	(けずりぶし) あつあげ みそ			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。