

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人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群				
1	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		772	32.3	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			
		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 しょうゆ ケチャップ 酢			
		ナムル			もやし キャベツ		ドレッシング			
2	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		802	29.3	460
		いわしさんの ピリ辛だれ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ	片栗粉 さとう	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			キャベツ		浅漬けの素			
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	みりん しょうゆ			
		かしわもち				こんにゃく じゃがいも さとう				
7	水	黒糖パン 牛乳		牛乳		黒糖パン		771	33.6	615
		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト たまねぎ	さとう 片栗粉	ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
		じゃがいものソテー			ほうれん草 コーン	じゃがいも	油			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー 大根 たまねぎ		コンソメ 塩 こしょう			
8	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		738	29.5	381
		あじと高野豆腐のあげがらめ	あじ 高野豆腐			片栗粉 米粉 さとう	酒 みりん しょうゆ			
		はりはり漬		こんぶ	小松菜 切干大根 もやし	さとう	しょうゆ 酢			
		春野菜のみそ汁	(削節) ベーコン みそ		にんじん アスパラガス キャベツ	じゃがいも				
9	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳		米 麦		788	29.3	406
		ラーメン	豚肉		にんじん チンゲン菜 白菜	中華麺	鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		肉団子と卵のうま煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
12	月	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	酒 みりん しょうゆ	727	25.2	385
		牛乳		牛乳						
		のりあえ		のり	ほうれん草 キャベツ	さとう	しょうゆ			
		根菜汁	(削節)		小松菜 大根 れんこん ごぼう	さつまいも	しょうゆ みりん 塩			
13	火	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	715	26.0	452
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー キャベツ	さとう	酢 しょうゆ			
		チーズ		チーズ						
14	水	米粉パン 牛乳		牛乳		米粉パン		709	32.8	425
		白身魚フライ	ほき			小麦粉 パン粉	油			
		野菜のペペロンチーノソテー	豚肉		チンゲン菜 にんにく 切干大根 キャベツ		コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜 たまねぎ	じゃがいも	コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
15	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		707	22.9	447
		骨こつかきあげ	魚すり身 かんぱち	ひじき	たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	塩			
		ゆかりあえ			しそ キャベツ きゅうり		塩			
		めかぶのみそ汁	(削節) 豆腐 みそ	めかぶ	にんじん 大根 白菜					
16	金	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		710	33.6	a
		三重豚の 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 たけのこ しいたけ キャベツ	片栗粉	トウバンジャン 酒 鶏がらスープ しょうゆ			
		中華風たまごスープ	ベーコン 豆腐 卵		小松菜 青ねぎ 大根	片栗粉	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
19	月	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		760	36.6	372
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			さとう	しょうゆ 酒 みりん			
		こんにゃくのきんぴら			にんじん ピーマン	こんにゃく さとう	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		春キャベツと厚あげの煮物	豚肉 厚あげ		小松菜 たまねぎ キャベツ		鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
20	火	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		719	30.3	360
		さわらの西京焼き	さわら みそ			さとう	しょうゆ 酒			
		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			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ ごぼう 大根		しょうゆ みりん 塩 こしょう			
21	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン		706	29.0	390
		イタリアンスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	スパゲッティ	ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース 塩 こしょう			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから			米粉	鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩			
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス キャベツ コーン	さとう	ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
22	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		707	29.5	367
		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	こんにゃく 片栗粉	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	鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩			
		中華スープ	ハム 豆腐		小松菜 もやし	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
23	金	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	酒 みりん しょうゆ	714	33.5	362
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー キャベツ	油	しょうゆ			
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		大根 白ねぎ	里いも				
26	月	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		750	31.1	429
		豚肉のソース炒め	豚肉		にんじん にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	酒 コンソメ とんてきソース ソース			
		トッポギスープ	ベーコン 豆腐		小松菜 えのきたけ キャベツ	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			
		乳酸菌ゼリー		はっこう乳		さとう				
27	火	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	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	835	29.0	470
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉		たまねぎ		酢 しょうゆ			
		骨こつサラダ	ハム	ひじき	小松菜 枝豆 キャベツ	さとう	しょうゆ			
28	水	米粉パン 牛乳		牛乳		米粉パン		747	39.4	394
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ	パン粉	コンソメ 塩 こしょう			
		ミニトマト			ミニトマト					
		ミルクチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ 白菜	じゃがいも 片栗粉 米粉	コンソメ こしょう 塩			
29	木	米飯 牛乳		牛乳		米 麦		706	34.5	360
		さばの塩焼き	さば				塩			
		ごま酢あえ			小松菜 キャベツ	さとう	酢 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 こんにゃく さとう	酒 みりん しょうゆ			
30	金	骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	795	34.3	406
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの緑茶あげ		ししゃも	緑茶	片栗粉 米粉				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	大根 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			

※ 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

A 令和7年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> こつつメニュー

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	174kcal (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			772	32.3	376
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		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			
		にくだんごのあまずあん ナムル	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 す			
						もやし キャベツ		ドレッシング				
2	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			802	29.3	460
		いわしさんの ピリからだれ	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ	かたくりこ さとう		トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
		そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
		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 たけのこ	こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		かしわもち					さとう こめこ あずき					
7	水	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こくとうパン			771	33.6	615
		ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
		じゃがいものソテー			ほうれんそう	コーン	じゃがいも	あぶら	コンソメ こしょう しお			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ			コンソメ しお こしょう			
8	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			738	29.5	381
		あじとこうや豆腐の あげがらめ	あじ こうや豆腐				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		はりはりづけ		こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう		しょうゆ す			
		はるやさいのみそしる	(けずりぶし) ベーコン みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ	じゃがいも					
9	金	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			788	29.3	406
		ラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		にくだんごとたまごのうまに	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
12	月	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	727	25.2	385
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		こんさいじる	(けずりぶし)		こまつな	だいこん れんこん ごぼう	さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
13	火	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	715	26.0	452
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
		チーズ		チーズ								
14	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			709	32.8	425
		しろみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
		やさいのペペロンチーノソテー	ぶたにく		チンゲンさい	にんにく きりぼしだいこん キャベツ		あぶら	コンソメ こしょう しょうゆ とうがらし			
15	木	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう	707	22.9	447
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ					
		こつこつかきあげ	さかなすりみ かんばち	ひじき		たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			しお			
		めかぶのみそしる	(けずりぶし) とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん はくさい						
16	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			710	33.6	360
		みえぶたの 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 たけのこ しいたけ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ とりがらスープ しょうゆ			
		ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン とうふ たまご		こまつな あおねぎ	だいこん	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
19	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			760	36.6	372
		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			
		こんにゃくのきんぴら			にんじん ピーマン		こんにゃく さとう	あぶら ごま	とりがらスープ みりん しょうゆ			
		はるキャベツと あつあげのもの	ぶたにく あつあげ		こまつな	たまねぎ キャベツ			とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
20	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			719	30.3	360
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		しょうゆ さけ			
		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			
		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	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう			
21	水	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			706	29.0	390
		イタリアンスパゲッティ	ベーコン 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	ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース しお こしょう			
		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 コーン	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
22	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			707	29.5	367
		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	こんにゃく 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				
		ちゅうかスープ	ハム とうふ		こまつな	もやし	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
23	金	ひじきそばどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	714	33.5	362
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー	キャベツ		あぶら	しょうゆ			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ			だいこん しろねぎ	さといも					
26	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			750	31.1	429
		ぶたにくのソースいため	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ コンソメ とんてきソース ソース			
		トッポギスープ	ベーコン とうふ		こまつな	えのきたけ キャベツ	トッポギ かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しょうゆ しお			
		にゅうさんきんゼリー		はっこうにゅう			さとう					
27	火	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	835	29.0	470
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
		こつこつサラダ	ハム	ひじき	こまつな	えだまめ キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
28	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			747	39.4	394
		とりにくのパンこやき	とりにく		パセリ		パンこ	ドレッシング	コンソメ しお こしょう			
		ミニトマト			ミニトマト							
		ミルクチャウダー	とりにく	ギョウにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも かたくりこ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
29	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			706	34.5	360
		さばのしおやき	さば						しお			
		ごまずあえ			こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	す 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 こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
30	金	こつこつビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きりぼしだいこん	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	795	34.3	406
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		ししゃものりよくちゃあげ		ししゃも	りよくちゃ		かたくりこ こめこ	あぶら				
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん 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			

※ 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