

A 令和7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				
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	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					
2	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			740	26.5	393
		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 エリンギ	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	鶏肉		チンゲン菜	白菜	ビーフン 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
		おかかふりかけ	かつお節	のり									
3	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			758	32.7	364
		ぶりの香味あげ	ぶり			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ				
		きんぴらごぼう	鶏肉		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ				
		具だくさんすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	白菜			しょうゆ みりん 塩				
4	水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン			752	36.8	412
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油					
		こんぶサラダ	ハム	こんぶ		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				
5	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			757	28.4	376
		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				
		切干大根のあえもの				切干大根 もやし キャベツ	さとう		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 たけのこ たまねぎ	こんにゃく 片栗粉 しいも さとう	油	みりん しょうゆ				
6	金	かみかみビビンバ	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	753	27.8	376	
		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					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
9	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			724	27.9	585
		ハンバーグおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ				
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ				
		野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん チンゲン菜	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
10	火	かみかみ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが れんこん	米 麦 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	737	31.6	362	
		牛乳		牛乳									
		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				
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	たまねぎ 白菜							
11	水	黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン			757	31.1	362
		豆乳グラタン風クリーム煮	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	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 塩				
		れんこんサラダ	鶏肉			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		米飯（減量） 牛乳		牛乳			米 麦						
12	木	ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ デンメンジャン		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 みりん しょうゆ 酢 こしょう	858	30.6	361	
		ちくわのチーズ風味あげ	ちくわ	チーズ			片栗粉 米粉	油					
		きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり キャベツ 切干大根		ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン				
		角切りポークカレーライス	豚肉		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 ソース 塩 こしょう				
13	金	牛乳		牛乳						818	25.5	422	
		ごぼうサラダ	鶏肉		ブロッコリー	ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
		アセロラゼリー	豆乳			アセロラ	さとう						
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
16	月	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	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう	732	32.7	378	
		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				
		中華スープ	ベーコン 豆腐		小松菜	白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
17	火	豚肉と厚あげのしょうが炒め	豚肉 厚あげ		ピーマン	しょうが たまねぎ	さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	744	35.1	360	
		ゆかりあえ			しそ	白菜 きゅうり			塩				
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		にんじん 小松菜	大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン						
18	水	ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油		714	33.5	360	
		かみかみサラダ	大豆			キャベツ 枝豆	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
		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 切干大根	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
		タコライス	豚肉 鶏肉		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	タコライスソース 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩				
19	木	牛乳 チーズ		牛乳 チーズ						712	34.0	470	
		にんじんしりしりサラダ	鶏肉 かつお節		にんじん	もやし		ドレッシング	しょうゆ 酢				
		もずくスープ	ハム	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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
20	金	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ	751	35.8	368	
		ミニトマト			ミニトマト								
		キムチチゲ	豚肉 いか 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白菜 キムチ	片栗粉		鶏がらスープ 酒 みりん 塩				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
23	月	れんこんのはさみあげ	大豆粉 鶏肉			たまねぎ れんこん しいたけ	小麦粉 パン粉	油	塩	707	25.6	373	
		のりあえ		のり	ほうれん草	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	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
24	火	あじの梅焼き	あじ			梅干		油	みりん 酒	708	34.4	377	
		雷こんにゃく					こんにゃく	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子				
		豚肉と野菜のうま煮	豚肉 厚あげ		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ				
		小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン						
25	水	シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン	706	33.6	361	
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ				
		コーンサラダ	ハム			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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
26	木	マーボーなす	高野豆腐 豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ エリンギ	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	723	27.1	368	
		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			チンゲン菜	切干大根 大根		ドレッシング					
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
27	金	かみかみかきあげ	魚すり身			たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩	734	24.0	377	
		千草あえ			ほうれん草	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ				
		地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ							
		さばそぼろ丼	さば		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ				
30	月	牛乳		牛乳						764	37.7	367	
		塩肉じゃが	豚肉		にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩				
		きなこ豆	大豆 きなこ				さとう		しょうゆ				

※ 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			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日	蛋白質	カルシウム		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)		
2	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ		740	26.5	393		
		にくだんごのすぶたふう	だいずこ とりにく こうやどうふ		にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ	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	とりにく		チンゲンさい	はくさい	ビーフ かたくりこ					さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお	
		おかかぶりかけ	かつおぶし	のり									
3	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ		758	32.7	364		
		ぶりのこうみあげ	ぶり			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	
		きんぴらごぼう	とりにく		ビーマン	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら				みりん しょうゆ	
		ぐだくさんすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	はくさい						しょうゆ みりん しお	
4	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン		752	36.8	412		
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン				コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ	
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら					
		こんぶサラダ	ハム	こんぶ	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					
5	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ		757	28.4	376		
		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	
		きりぼしだいこんのあえもの				きりぼしだいこん もやし キャベツ	さとう					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	こんにやく かたくりこ	あぶら				みりん しょうゆ	
6	金	かみかみビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	753	27.8	376	
		ギョウにゅう		ギョウにゅう					トウバンジャン				
		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					
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
9	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ		724	27.9	585		
		ハンバーグおろしソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ					みりん しょうゆ	
		ゆでキャベツ				キャベツ						コンソメ	
		やさいのスープに	ベーコン		にんじん チンゲンさい	だいこん たまねぎ	じゃがいも					コンソメ とりがらスープ こしょう しお	
10	火	かみかみとりそぼろどんぶり	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが れんこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	737	31.6	362	
		ギョウにゅう		ギョウにゅう									
		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				
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		あおねぎ	たまねぎ はくさい							
11	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		757	31.1	362		
		とうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	こめこ じゃがいも	あぶら ホワイトル				ワイン しお	
		クリームに					マカロニ パンこ	マーガリン					
		れんこんサラダ	とりにく			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング				しょうゆ す	
12	木	べいはん (げんりょう)		ギョウにゅう			こめ むぎ		858	30.6	361		
		ギョウにゅう											
		ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら				さけ とりがらスープ みりん	
		ちくわのチーズふうみあげ	ちくわ	チーズ			かたくりこ	こめこ				あぶら	
13	金	きゅうりのピリからあえ				きゅうり キャベツ きりぼしだいこん		ごまあぶら ごま	す しょうゆ しお	トウバンジャン	818	25.5	422
		かくぎりポークカレーライス	ぶたにく		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 ソース しお こしょう				
		ギョウにゅう		ギョウにゅう									
		ごぼうサラダ	とりにく		ブロッコリー	ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
16	月	アセロラゼリー	とうにゅう			アセロラ	さとう			732	32.7	378	
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	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				
		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 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				
17	火	ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		こまつな	はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	744	35.1	360	
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		ぶたにくとあつあげの	ぶたにく あつあげ		ビーマン	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		しょうがいため											
18	水	ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお	714	33.5	360	
		かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ 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				
		こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン						
		ほっけフライ	ほっけ				こむぎこ パンこ	あぶら					
19	木	かみかみサラダ	だいず			キャベツ えだまめ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	712	34.0	470	
		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 きりぼしだいこん	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
		タコライス	ぶたにく とりにく		トマト	にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら	タコライスソース とりがらスープ				
		ギョウにゅう チーズ		ギョウにゅう チーズ		たまねぎ			こしょう ケチャップ しお				
20	金	にんじんしりしりサラダ	とりにく かつおぶし		にんじん	もやし		ドレッシング	しょうゆ す	751	35.8	368	
		もずくスープ	ハム	もずく	こまつな	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				
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		とりにくのからあげ	とりにく			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				
23	月	ミニトマト			ミニトマト					707	25.6	373	
		キムチチゲ	ぶたにく いか とうふ みそ		にんじん あおねぎ	たまねぎ はくさい キムチ	かたくりこ		とりがらスープ さけ みりん しお				
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		れんこんのはさみあげ	だいずこ とりにく			たまねぎ れんこん しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら	しお				
24	火	のりあえ	のり		ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ	708	34.4	377	
		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 こしょう しお				
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		あじのうめやき	あじ			うめぼし		あぶら	みりん さけ				
25	水	かみなりこんにやく					こんにやく	あぶら	みりん さけ	706	33.6	361	
		ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく あつあげ		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	トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし				
		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		とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		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				
26	木	とりにくのパーベキューソースに	とりにく		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す ケチャップ	723	27.1	368	
		コーンサラダ	ハム			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				
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		マーボーなす	こうやどうふ ぶたにく		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが なす	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ				
27	金	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	さけ みりん しょうゆ	734	24.0	377	
		ナムル			チンゲンさい	きりぼしだいこん だいこん		ドレッシング					
		べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ						
		かみかみかきあげ	さかなすりみ			たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお				
30	月	ちぐさあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ	764	37.7	367	
		じものたつぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ							
		さばそぼろどんぶり	さば		にんじん 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				
		ギョウにゅう		ギョウにゅう									
30	月	しおにくじゃが	ぶたにく		にんじん チンゲンさい	にんにく たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ しお	764	37.7	367	
		きなこまめ	だいず きなこ				さとう		しょうゆ				

※ 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