

B 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	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	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			732	32.7	378
		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			
		肉団子の甘酢あん 中華スープ	大豆粉 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐			たまねぎ しょうが 白菜	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ 酢 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
3火		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 こんぶサラダ	大豆粉 鶏肉 おから ハム				米粉	油				
4水		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			
		きんぴらごぼろ 貝だくさんすまし汁	鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐		ピーマン にんじん 小松菜	ごぼろ 白菜	さとう 片栗粉	油	みりん しょうゆ しょうゆ みりん 塩			
5木		かみかみピビンバ	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 豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
6金		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 筑前煮				切干大根 もやし キャベツ	さとう		しょうゆ 酢 みりん しょうゆ			
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 ゆでキャベツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根 キャベツ	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 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		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 ホワイトレウ 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			
11水		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 みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		青ねぎ	たまねぎ 白菜	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
12木		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	818	25.5	422
		牛乳		牛乳								
		ごぼろサラダ アセロラゼリー	鶏肉 豆乳		ブロッコリー	ごぼろ キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
13金		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			858	30.6	361
		ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 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 みりん しょうゆ 酢 こしょう			
		ちくわのチーズ風味あげ きゅうりのピリ辛あえ	ちくわ	チーズ			片栗粉 米粉	油	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン			
16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 おかかふりかけ	鶏肉 かつお節		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			
17火		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			714	33.5	360
		ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油				
		かみかみサラダ ミネストローネ	大豆 ベーコン		キャベツ 枝豆 にんじん トマト 小松菜	たまねぎ 切干大根	さとう	油	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢 コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
18水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	35.1	360
		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			
		ゆかりあえ かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		しそ にんじん 小松菜	白菜 きゅうり 大根	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
19木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	35.8	368
		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			
		ミニトマト キムチチゲ			ミニトマト 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			
20金		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	712	34.0	470
		牛乳 チーズ		牛乳 チーズ								
		にんじんしりしりサラダ もずくスープ	鶏肉 かつお節 ハム		にんじん 小松菜	もやし 大根 白菜		ドレッシング	しょうゆ 酢 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
23月		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	764	37.7	367
		牛乳		牛乳								
		塩んじゃが きなこ豆	豚肉 大豆		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 さとう	油	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ			
24火		小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			706	33.6	361
		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 コーンサラダ	鶏肉 ハム		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 ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
25水		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	34.4	377
		あじの梅焼き	あじ			梅干		油	みりん 酒			
		雷こんにゃく 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	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
26木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			734	24.0	377
		かみかみかきあげ	魚すり身			たまねぎ ごぼろ 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩			
		千草あえ 地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん 小松菜 青ねぎ	キャベツ コーン 大根 しいたけ	さとう		しょうゆ			
27金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	27.1	368
		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			
		春巻 ナムル	大豆粉		にんじん 青ねぎ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 切干大根 大根	小麦粉 春雨	ごま油	ドレッシング			
30月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	25.6	373
		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			
		のりあえ 沢煮椀	のり (削節) 豚肉 油あげ 豆腐		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	キャベツ ごぼろ 大根	さとう		しょうゆ みりん 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

