

A 令和7年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 夏いっぱいメニュー

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人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ガバオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	712	31.9	362
		牛乳		牛乳								
		バンバンジーサラダ	鶏肉			もやし きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油 ドレッシング	しょうゆ 酢			
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう			
2	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			722	40.6	366
		ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ 塩 こしょう			
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		かぼちゃスープ	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	片栗粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
3	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	25.8	378
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
		きんぴらごぼう	豚肉		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油	みりん 酒 しょうゆ			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根 白菜						
4	金	夏野菜カレーライス	豚肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	815	28.1	469
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			キャベツ たまねぎ		油				
		大根サラダ	鶏肉			大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
7	月	ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	827	32.6	366
		牛乳		牛乳								
		厚あげとチーズのサラダ	ハム 厚あげ	チーズ		キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		七タそうめん汁	(削節) 鶏肉		オクラ	白菜	そうめん		しょうゆ みりん 塩			
		七タゼリー				みかん レモン ぶどう	さとう					
8	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			736	27.5	515
		ハンバーグハヤシソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩			
		粉ふきいも					じゃがいも		塩			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			767	35.2	547
		あじのオープン焼き	あじ		パセリ				ワイン 塩 こしょう			
		ラタトゥイユ	ベーコン 高野豆腐		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース 塩 ケチャップ こしょう ソース			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	木	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	706	29.9	361
		牛乳		牛乳								
		こんぶあえ		こんぶ		もやし キャベツ		油	しょうゆ			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根	じゃがいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
11	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	33.9	361
		鶏肉のレモン風味あげ	鶏肉			しょうが にんにく レモン	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ			
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		たまごスープ	ベーコン 豆腐 卵		にんじん 小松菜	大根	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			722	34.8	364
		鶏肉と卵のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵		ブロッコリー	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	しょうゆ 酢			
		いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ			みりん しょうゆ			
		おかかふりかけ	かつお節	のり								
15	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			735	27.8	386
		いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		マカロニソテー	ベーコン			キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		冬瓜のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	冬瓜						
16	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			739	36.4	411
		大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン 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			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		海そうサラダ	ツナ	海そう		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
17	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			816	28.4	374
		マーボー焼きそば	豚肉 鶏肉 豆腐 デンメンジャン みそ		にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ	中華麺 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	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				もやし キャベツ		ドレッシング				

※ 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7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> なついっぱいメニュー

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人1食	蛋白質	カルシウム
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)
1	火	ガバオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	712	31.9	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		バンバンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら ドレッシング	しょうゆ す			
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう			
2	水	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			722	40.6	366
		ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう			
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		かぼちゃスープ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	かたくりこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
3	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			708	25.8	378
		しろみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
		きんぴらごぼう	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	みりん さけ 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 こまつな あおねぎ	だいこん はくさい						
4	金	なつやさいカレーライス	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	815	28.1	469
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ		あぶら				
		だいこんサラダ	とりにく			だいこん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
7	月	ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	827	32.6	366
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あつあげとチーズのサラダ	ハム あつあげ	チーズ		キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		たなばたそうめんじる	(けずりぶし) とりにく		オクラ	はくさい	そうめん		しょうゆ みりん しお			
		たなばたゼリー				みかん レモン ぶどう	さとう					
8	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			736	27.5	515
		ハンバーグハヤシソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお			
		こぶきいも					じゃがいも		しお			
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
9	水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			767	35.2	547
		あじのオープンやき	あじ		パセリ				ワイン しお こしょう			
		ラタトゥイユ	ベーコン こうやどうふ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう かたくりこ	あぶら	ワイン トマトソース しお ケチャップ こしょう ソース			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん ぶどう	さとう					
10	木	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	706	29.9	361
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		こんぶあえ		こんぶ		もやし キャベツ		あぶら	しょうゆ			
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
11	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			778	33.9	361
		とりにくの レモンふうみあげ	とりにく			しょうが にんにく レモン	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ			
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		たまごスープ	ベーコン とうふ たまご		にんじん こまつな	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			
14	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			722	34.8	364
		とりにくとたまごの さっぱりに	とりにく うずらたまご		ブロッコリー	しょうが にんにく だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ す			
		いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか さかなすりみ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ			みりん しょうゆ			
		おかかぶりかけ	かつおぶし	のり								
15	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			735	27.8	386
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		マカロニソテー	ベーコン			キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ しお こしょう			
		とうがんのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	とうがん						
16	水	こめごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめごパン			739	36.4	411
		だいずのチリソースに	ぶたにく とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン 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			
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		かいそうサラダ	ツナ	かいそう		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
17	木	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			816	28.4	374
		マーボーやきそば	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん チンゲンさい	にんにく しょうが たまねぎ	ちゅうかめん 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			
		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				
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング				

※ 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、学校へ申し出ください。

四日市市教育委員会