

A 令和7年9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 元気いっぱいメニュー

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			740	28.1	522
	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				
	即席漬				キャベツ		浅漬けの素				
	元気いっぱい野菜スープ	豚肉		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも 油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩				
2火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	32.0	397
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 さとう 油	しょうゆ 酢 ケチャップ				
	夏野菜のみそ汁	(削節) 油あげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす 冬瓜						
3水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	31.0	387
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉 油					
	マリネ				大根 キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング 酢 塩				
	ミネストローネ	ベーコン ソーセージ 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	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				
4木	ドライカレーライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油 カレールウ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ	746	32.8	380
	牛乳		牛乳								
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
	ジュリエンスープ	ベーコン		小松菜 パセリ	大根 キャベツ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
5金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			794	33.6	404
	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	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
	春雨サラダ	鶏肉			キャベツ	春雨 さとう	ごま油	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
8月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			741	34.7	360
	あじのオープン焼き	あじ		パセリ				ワイン 塩 こしょう			
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
	鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ 白菜	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
9火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			732	34.3	382
	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			
	梅おほかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ 梅干	さとう		しょうゆ			
	いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか 魚すり身		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ 白菜			みりん しょうゆ			
10水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			808	33.7	398
	ポークピーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ 塩			
	ベイクドポテト					じゃがいも	油	塩 こしょう			
	ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
11木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			717	26.9	361
	キムチ肉じゃが	豚肉		にんじん にら	たまねぎ キムチ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		お好みソース			
	ナムル			小松菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
12金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			786	30.2	559
	ジャージャー麺	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン		にんじん チンゲン菜	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 こしょう みりん しょうゆ 酢			
	たまごスープ	豆腐 卵			大根 えのきたけ 白菜	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
	魚ふりかけ	削節	のり				ごま				
16火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			723	29.7	373
	かつおとこんにゃくの煮物	かつお ちくわ			しょうが	さとう こんにゃく		酒 みりん しょうゆ			
	さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
	鶏だんご汁	(削節) 油あげ 鶏肉		にんじん	大根 ごぼう たまねぎ 白菜	片栗粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
17水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	31.5	428
	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				
	ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ 酢 ノンオイルドレッシング			
	豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
18木	さばの三色丼	さば 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	712	31.3	379
	牛乳		牛乳								
	のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	(削節) 厚あげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも					
19金	夏野菜カレーライス	鶏肉		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	845	30.6	462
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
	海そうサラダ	ハム	海そう		大根 キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ			
22月	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	726	29.6	364
	牛乳		牛乳								
	ゆかりあえ			小松菜 しそ	キャベツ		油	塩			
	さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根	さつまいも					
24水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			734	36.5	392
	ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	野菜スープ	ベーコン		小松菜	白菜	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
	ラ・フランスゼリー				洋梨	さとう					
25木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			766	34.4	364
	しいらと高野豆腐のあげがらめ	しいら 高野豆腐				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
	しょうが入りすまし汁	(削節) 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ 塩			
26金	ピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん チンゲン菜	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	771	33.9	392
	牛乳		牛乳								
	棒ギョーザ	大豆粉 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ 白ねぎ	小麦粉					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
29月	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	715	31.5	394
	牛乳		牛乳								
	ピリ辛こんにゃく			ピーマン		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			
	沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩			
30火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			827	29.7	738
	酢豚	豚肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ ケチャップ 酢			
	春雨スープ	ベーコン		にら	大根 キャベツ	春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
	ミニはっこう乳		はっこう乳								

※ 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9月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> げんきいっぱいメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をとのえるもの		働く力や体温になるもの					その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ハンバーグオニオンソース	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 す			
	そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
	げんきいっぱいやさいスープ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
2 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	とりにくの	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ			
	バーベキューソースに			ブロッコリー	たまねぎ キャベツ						
	なつやさいのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		かぼちゃ モロヘイヤ	なす とうがん						
3 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら				
	マリネ				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	す しお			
	ミネストローネ	ベーコン ソーセージ こうやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	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			
4 木	ドライカレーライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パブリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら カレールー	しお こしょう カレーこ コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	ジュリエンスープ	ベーコン		こまつな パセリ	だいこん キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
5 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	マーボーどうふ	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			
	シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
	はるさめサラダ	とりにく			キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
8 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	あじのオープンやき	あじ		パセリ				ワイン しお こしょう			
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお こしょう			
	とりにくとやさいのうまに	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ しめじ はくさい	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
9 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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			
	うめおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ うめぼし	さとう		しょうゆ			
	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 あおねぎ	だいこん たまねぎ はくさい			みりん しょうゆ			
10 水	こくとろパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとろパン					
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ しお			
	バイクドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう			
	ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
11 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ キムチ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	おこのみつつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		おこのみソース			
	ナムル			こまつな	だいずもやし		ごま ドレッシング				
12 金	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					
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン		にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ こしょう みりん しょうゆ す			
	たまごスープ	とうふ たまご			だいこん えのきたけ はくさい	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
	さかなふりかけ	けずりぶし					ごま				
16 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	かつおとこんにやくのもの	かつお ちくわ			しょうが	さとう こんにやく		さけ みりん しょうゆ			
	さつまいもサラダ				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			
	とりだんごじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
17 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
	かぼちゃコロッケ	だいずこ 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				
	ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
	とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルー	コンソメ こしょう しお			
18 木	さばのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう	さば たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお			
	のりあえ		のり		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
	じゃがいものみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも					
	なつやさいカレーライス	とりにく		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 カレールー	ワイン コンソメ こしょう ソース しお			
19 金	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			たまねぎ		あぶら				
	かいそうサラダ	ハム	かいそう		だいこん キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ			
	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			
22 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ		あぶら	しお			
	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも					
	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
24 水	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
	やさいスープ	ベーコン		こまつな	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ラ・フランスゼリー				ようなし	さとう					
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
25 木	しいらとこうやどうふの あげがらめ	しいら こうやどうふ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
	しょうががすりしる	(けずりぶし) とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが			こしょう しょうゆ しお			
	ピピンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん チンゲンさい	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			
26 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ぼうぎョーザ	だいずこ ぶたにく とりにく		いら	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たけのこ 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			
	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	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			
29 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ピリからこんにやく			ピーマン		こんにやく	ごまあぶら ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし			
	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
30 火	ずぶた	ぶたにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープ ケチャップ す			
	はるさめスープ	ベーコン		いら	だいこん キャベツ	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								

※ 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