

A 令和7年10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>秋いっぱいメニュー

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 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			740	39.5	371
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	コールスローサラダ				コーン キャベツ	さとう	ドレッシング 油	酢 塩			
	和風ポトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	里いも 片栗粉		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩			
2 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			827	29.1	362
	さんまのかば焼き風	さんま				片栗粉 米粉 さとう	油	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	ごま	しょうゆ 酢			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
3 金	ツナ丼	ツナ		にんじん チンゲン菜	しょうが	米 麦 さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362
	牛乳		牛乳								
	豆腐の肉みそかけ	豆腐 豚肉 みそ				さとう 片栗粉	油	酒 みりん			
	地物いっぱいすまし汁	(削節) 油あげ		小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩			
6 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	33.0	370
	さばの塩焼き	さば						塩			
	即席漬				キャベツ きゅうり		ごま	浅漬けの素			
	大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
7 火	お月見ゼリー				みかん	さとう			821	28.8	409
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩			
	シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
8 水	大学いも					さつまいも さとう	油	しょうゆ みりん	714	30.7	399
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	クリームシチュー	鶏肉		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 塩 こしょう			
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
9 木	かやくごはん 牛乳【大阪】	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	米 麦 こんにゃく		しょうゆ	706	25.8	379
	ちくわの紅しょうが天	ちくわ			しょうが	片栗粉 米粉	油				
	小松菜の炊いたん	(削節) 油あげ		小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ			
	粕汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	大根			しょうゆ 酒かす 塩			
10 金	米飯 牛乳【大阪】		牛乳			米 麦			718	33.0	360
	かしのすき焼き	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
	キャベツのからしあえ	ハム		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢 からし			
	米飯 牛乳【韓国】		牛乳			米 麦					
14 火	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン	751	32.0	360
	ナムル			チンゲン菜	大根 キャベツ		ドレッシング ごま				
	春雨スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜		春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
	バインミー(セルフサンド)	豚肉		にんじん	たまねぎ セロリー 大根	米粉パン 片栗粉 さとう	油 ドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩			
15 水	牛乳【ベトナム】		牛乳						707	39.2	397
	チャオガー風スープ	鶏肉		小松菜	しょうが たまねぎ 白菜 白ねぎ	米 片栗粉		酒 鶏がらスープ こしょう しょうゆ オイスターソース 塩			
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	ナン【インド】					ナン					
16 木	バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	776	26.8	361
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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 キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ			
20 月	中華風たまごスープ	ベーコン 高野豆腐 卵		小松菜	大根	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	726	35.2	360
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ			
	じゃがいものこんぶあえ		こんぶ			じゃがいも	油	しょうゆ			
21 火	けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		ごま油	しょうゆ みりん 塩	708	30.0	373
	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
	和風スパゲッティ	ベーコン かつお節		にんじん 青ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ	油	コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
22 水	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩	728	28.1	388
	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			
	牛乳		牛乳								
	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				
23 木	豆腐とにらのスープ	豆腐		にら	たまねぎ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	754	30.9	374
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	かつおと高野豆腐のオーロラソース	かつお 高野豆腐 みそ				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 ケチャップ みりん			
	ゆかりあえ			しそ	白菜			塩			
24 金	さつま汁	(削節) 油あげ みそ		にんじん 青ねぎ	大根	さつまいも			751	30.7	360
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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			
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩			
27 月	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト チンゲン菜	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ こしょう 塩	727	28.5	537
	豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
	牛乳		牛乳								
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	白菜	さとう		みりん しょうゆ			
28 火	りんご				りんご				742	33.7	368
	米飯パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	にんにく キャベツ		油	コンソメ こしょう 塩			
29 水	秋いっぱいスープ	ベーコン		にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	743	29.3	401
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	鶏肉としめじ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 しめじ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
	豆乳チャウダー	ソーセージ 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ	マカロニ 米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
30 木	魚ぶりがけ	削節	のり				ごま		707	28.4	488
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩			
	きびなごフライ		きびなご			米粉 片栗粉 じゃがいも	油				
31 金	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	706	27.5	423

※ 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10月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>あきいっぱいメニュー

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			740	39.5	371	
	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					
	コールスローサラダ				コーン キャベツ	さとう	ドレッシング あぶら	す しお				
	わふうポトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	さともいも かたくりこ		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお				
2 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			827	29.1	362	
	さんまのかばやきふう	さんま			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	ごま	しょうゆ す				
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
3 金	ツナどんぶり	ツナ		にんじん チンゲンさい	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	とうふのにくみそがけ	とうふ ぶたにく みそ				さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん				
	じものいっぱいすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ		こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい			みりん しょうゆ しお				
6 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	33.0	370	
	さばのしおやき	さば						しお				
	そくせきづけ				キャベツ きゅうり		ごま	あさづけのもと				
	だいこんとさともいものそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しょうが だいこん	さともいも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ				
7 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			821	28.8	409	
	はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		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	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう しお				
	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						
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
8 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			714	30.7	399	
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	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 ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう				
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
	かやくごはん 【おおさか】	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ	こめ むぎ		しょうゆ				
9 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんにやく			706	25.8	379	
	ちくわのべにしょうがてん	ちくわ			しょうが	かたくりこ こめこ	あぶら					
	こまつなのたいたん	(けずりぶし) あぶらあげ		こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ				
	かすじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん			しょうゆ さけかす しお				
10 金	べいはん 【おおさか】		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			718	33.0	360	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	かしのすきやき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ				
	キャベツのからしあえ	ハム		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す からし				
14 火	べいはん 【かんこく】		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			751	32.0	360	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン				
	ナムル			チンゲンさい	だいこん キャベツ		ドレッシング ごま					
15 水	はるさめスープ	ベーコン とうふ		にんじん	たまねぎ セロリー	こめこパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	とりがらすूप しょうゆ す しお	707	39.2	397	
	ぎゅうにゅう 【ベトナム】		ぎゅうにゅう									
	チャオガーふうスープ	とりにく		こまつな	しょうが たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ かたくりこ		さけ とりがらすूप こしょう しょうゆ オイスターソース しお				
	べいはん (げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
16 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						776	26.8	361	
	ナン 【インド】					ナン						
	バターチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレーこ しお こしょう				
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
20 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			726	35.2	360	
	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 キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらすूप				
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご		こまつな	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらすूप こしょう しお				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
21 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			708	30.0	373	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ	こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
	じゃがいものこんぶあえ	こんぶ			しょうが たまねぎ	こんにやく さとう かたくりこ	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 ごぼう	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお				
22 水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			728	28.1	388	
	わふうスパゲッティ	ベーコン かつおぶし		にんじん あおねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ	あぶら	コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう				
	チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら					
	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお				
23 木	びびんぱ	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	754	30.9	374	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	はるまき	だいちこ		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					
	とうふとにらのスープ	とうふ		にら	たまねぎ はくさい			コンソメ とりがらすूप こしょう しお				
24 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			751	30.7	360	
	かつおとこうやどうふの オーロラソース	かつお こうやどうふ みそ				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん				
	ゆかりあえ			しそ	はくさい			しお				
	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん	さつまいも						
27 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			727	28.5	537	
	ハンバーグハヤシソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ キャベツ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン しお				
	ゆでやさしい			ブロッコリー				コンソメ しお				
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト チンゲンさい	だいこん たまねぎ			コンソメ とりがらすूप ケチャップ こしょう しお				
28 火	ぶたどん	ぶたにく			さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	742	33.7	368
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	はくさい	さとう		みりん しょうゆ				
	りんご				りんご							
29 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			743	29.3	401	
	ポテトコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ		あぶら	コンソメ こしょう しお				
	あきいっぱいスープ	ベーコン		にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも		コンソメ とりがらすूप こしょう しお				
30 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	28.4	488	
	とりにくとしめじの パーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ				
	とうにゅうチャウダー	ソーセージ とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお				
	さかなふりかけ	けずりぶし	のり				ごま					
31 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			706	27.5	423	
	ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん しょうゆ しお				
	きびなごフライ		きびなご			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら					
	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				

※ 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。