

B 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					
		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						
1	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			711	34.8	373	
		鶏肉の照り焼き					さとう	油	しょうゆ 酒 みりん				
		おかかあえ			小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ				
		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	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									
		豆腐の肉みそがけ	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				
3	金	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				
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				
	お月見ゼリー				みかん	さとう							
7	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			714	30.7	399	
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワइट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				
8	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			821	28.8	409	
		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						
		大学いも				さつまいも さとう	油	しょうゆ みりん					
9	木	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				
10	金	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					
14	火	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	707	39.2	397	
		牛乳 【ベトナム】		牛乳									
		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				
15	水	米飯 牛乳 【韓国】		牛乳			米 麦			751	32.0	360	
		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				
		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				
16	木	米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦			776	26.8	361	
		ナン 【インド】					ナン						
		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				
		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					
20	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			727	28.5	537	
		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				
		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					
21	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			728	28.1	388	
		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					
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩				
22	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	30.0	373	
		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				
		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					
23	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	30.7	360	
		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				
		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							
24	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	754	30.9	374	
		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					
		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				
27	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			726	35.2	360	
		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				
		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				
28	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			743	29.3	401	
		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				
		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					
29	水	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	742	33.7	368	
		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				
		りんご				りんご							
30	木	米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦			706	27.5	423	
		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					
		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				
31	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	28.4	488	
		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 ホワइटルウ	コンソメ こしょう 塩				
		魚ふりかけ	削節	のり				ごま					

※ 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

B 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材料 (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	べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			711	34.8	373	
		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				
		おかかあえ	かつおぶし	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ				
		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	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				
3	金	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 こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
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	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ				
		おつきみゼリー			みかん	さとう						
7	火	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
8	水	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				
9	木	べいはん 【おおさか】	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			718	33.0	360	
		かしわのすきやき	とりにく あつあげ	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにゃく 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				
10	金	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 しいたけ	こめ むぎ こんにゃく	しょうゆ	706	25.8	379	
		ぎゅうにゅう				しょうが	かたくりこ こめこ	あぶら				
		ちくわのべにしょうがてん	ちくわ			しょうが	かたくりこ					みりん しょうゆ
		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		しょうゆ さけがす しお				
14	火	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	707	39.2	397	
		バインミー (セルフサンド)	ぶたにく	にんじん	たまねぎ セロリー だいこん	こめこパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	とりがらスープ しょうゆ す しお				
		ぎゅうにゅう 【ベトナム】	ぎゅうにゅう									
15	水	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 とりがらスープ こしょう しょうゆ オイスターソース しお	751	32.0	360	
		べいはん 【かんこく】	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ						
		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				
16	木	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		776	26.8	361	
		はるさめスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな		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				
		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						
		ナン 【インド】				ナン						
20	月	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	727	28.5	537
		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				
		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				
21	火	ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ		コンソメ しお	728	28.1	388	
		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 とりがらスープ ケチャップ こしょう しお				
		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						
		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				
22	水	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから			こめこ	あぶら		708	30.0	373	
		ベジタブルチップス				ごぼう	あぶら	しお				
		べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
23	木	じゃがいものこんぶあえ	こんぶ			じゃがいも	あぶら	しょうゆ	751	30.7	360	
		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		ごまあぶら	しょうゆ みりん しお				
		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				
24	金	ゆかりあえ		しそ	はくさい			しお	754	30.9	374	
		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						
		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				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
27	月	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		726	35.2	360	
		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 とりがらスープ 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						
		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 とりがらスープ				
28	火	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 とりがらスープ こしょう しお	743	29.3	401	
		こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン						
		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				
29	水	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 とりがらスープ こしょう しお	742	33.7	368	
		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				
		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				
30	木	りんご			りんご				706	27.5	423	
		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						
		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					
31	金	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	707	28.4	488	
		べいはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		とりにくとしめじの	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	あぶら	しょうゆ す ケチャップ					
		パーベキューソースに				じゃがいも さとう	あぶら					
		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					

※ 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