

A 令和7年11月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>豆まめメニュー

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				
4	火	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	777	26.4	379
		牛乳		牛乳								
		みそ汁	(削節) みそ			大根 もやし 白菜 白ねぎ						
		さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
5	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			714	31.5	459
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		キャベツのザワークラウト風	ハム			キャベツ	さとう	油	コンソメ 酢 マスタード 塩			
		ポトフ	鶏肉	にんじん ブロッコリー	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				
6	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	28.6	387
		あじとちくわのあげがらめ	あじ ちくわ				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			しょうゆ みりん こしょう 塩			
7	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			737	28.3	374
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 デンメンジャン みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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			
		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			チンゲン菜	もやし キャベツ		ドレッシング				
10	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	29.9	373
		鶏天	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 米粉	油	しょうゆ 酒			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	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	大根 白ねぎ	こんにゃく	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
11	火	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			783	29.9	398
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが たまねぎ 大根	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
12	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			726	30.2	429
		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				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
		豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油 ホワइटルウ	コンソメ 野菜フイヨン こしょう 塩			
13	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			756	28.5	472
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ			
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩 こしょう			
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
14	金	大豆入りボークカレーライス	豚肉 大豆		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 こしょう ソース 塩	753	26.5	463
		牛乳		牛乳								
		海そうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		チーズ		チーズ								
17	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			743	29.2	388
		チャブチェ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ	さとう 春雨 片栗粉	ごま油	酒 しょうゆ こしょう 塩			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		中華風たまごスープ	ベーコン 高野豆腐 卵			大根 白菜	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
18	火	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	787	31.9	370
		牛乳		牛乳								
		地物いっぱいみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜	しいたけ 白菜	里いも					
		手作り緑茶蒸しパン			緑茶		米粉 さとう 小豆	油				
19	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			709	28.7	369
		きなこあげパン	きなこ				豆腐パン ぶどう糖	油				
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ こしょう 塩			
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
20	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			744	35.0	382
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉					油	塩こうじ しょうゆ 酒 みりん			
		ゆかりあえ			しそ	白菜 きゅうり			塩			
		関東煮	(削節) 厚あげ ちくわ うずら卵	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん しょうゆ			
21	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			722	28.9	369
		さわらの照り焼き風	さわら				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		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			
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜 青ねぎ	大根			みりん しょうゆ			
25	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	28.0	367
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		五目きんぴら	豚肉		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま	みりん しょうゆ			
		厚あげのすまし汁	(削節) 厚あげ		にんじん 青ねぎ	かぶ 白菜			みりん しょうゆ 塩			
26	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			742	34.5	550
		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
		ゆで野菜			ブロッコリー		じゃがいも		コンソメ 塩			
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
27	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			739	32.9	361
		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			
		中華サラダ	ハム			もやし キャベツ	さとう	ごま油 ごま	ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ			
		キムチスープ	豆腐 みそ		にんじん にら	キムチ 白菜			鶏がらスープ オイスターソース こしょう 塩			
28	金	ツナの三色丼	ツナ 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ 塩	721	30.5	370
		牛乳		牛乳								
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ			大根 白菜 白ねぎ	さつまいも					
		りんご				りんご						

※ 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

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				
4	火	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	777	26.4	379
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		みそしる	(けずりぶし) みそ			だいこん もやし はくさい しろねぎ						
		さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
5	水	こくとうパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			714	31.5	459
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		キャベツのザワークラウトふう	ハム			キャベツ	さとう	あぶら	コンソメ す マスタード しお			
		ポトフ	とりにく		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
6	木	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	28.6	387
		あじとちくわのあげがらめ のりあえ	あじ ちくわ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
				のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
7	金	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	28.3	374
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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			
		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			チンゲンさい	もやし キャベツ		ドレッシング				
10	月	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	29.9	373
		とりてん	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こめこ	あぶら	しょうゆ さけ			
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	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	だいこん しろねぎ	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
11	火	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			783	29.9	398
		ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		にくだんごのうまに	だいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
12	水	こめこパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			726	30.2	429
		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				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
		とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	コンソメ やさいパイヨン こしょう しお			
13	木	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			756	28.5	472
		いわしさんがやき	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ			
		フライドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう			
		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	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ			
14	金	だいずいりボークカレーライス	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	753	26.5	463
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		かいそうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
		チーズ		チーズ								
17	月	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			743	29.2	388
		チャブチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう しお			
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		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			だいこん はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
18	火	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	787	31.9	370
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		じものいっぱいみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな	しいたけ はくさい	さといも					
		てづくりりよくちやむしパン			りよくちや		こめこ さとう あずき	あぶら				
19	水	こがたミルクパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			709	28.7	369
		きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら				
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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 こしょう しお			
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
20	木	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	35.0	382
		とりにくのしおこうじやき	とりにく					あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ みりん			
		ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお			
		かんとうに	(けずりぶし) あつあげ ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん しょうゆ			
21	金	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			722	28.9	369
		さわらのてりやきふう	さわら				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		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			
		すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん			みりん しょうゆ			
25	火	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	28.0	367
		さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ			
		ごもくきんぴら	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	みりん しょうゆ			
		あつあげのすましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん あおねぎ	かぶ はくさい			みりん しょうゆ しお			
26	水	こめこパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			742	34.5	550
		ハンバーグトマトソース ゆでやさい	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお			
					にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
27	木	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			739	32.9	361
		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			
		ちゅうかサラダ	ハム			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
		キムチスープ	とうふ みそ		にんじん にら	キムチ はくさい			とりがらスープ オイスターソース こしょう しお			
28	金	ツナのさんしょくどんぶり	ツナ たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお	721	30.5	370
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ			だいこん はくさい しろねぎ	さつまいも					
		りんご				りんご						

※ 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