

## 中学校給食予定献立表

## &lt;献立テーマ&gt;学校給食週間メニュー

実施日 日曜	献立名	食 品 名						栄養量 エネルギー (kcal) (g) (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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		763 28.3 361	
	ぶりの香味あげ	ぶり			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油		
	なます風サラダ	鶏肉		にんじん	大根	さとう	ドレッシング		
	雑煮	(削節) 厚あげ		小松菜	白菜	もち			
9 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		755 29.6 375	
	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		
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉			
	中華サラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごま油		
13 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		704 32.9 373	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油		
	切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油 ごま		
	のべい汁	(削節) 厚あげ		にんじん	大根	こんにゃく 里いも 片栗粉			
14 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		700 34.2 441	
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
	ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	キャベツ にんにく		油		
	白菜の豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 米粉	ホワイトルウ		
15 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		729 26.2 364	
	みそ煮込みおでん	(削節) がんもどき ちくわ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう			
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉			
	ごまあえ			小松菜	白菜	さとう	ごま		
16 金	タコライス	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	713 33.0 371	
	牛乳		牛乳						
	チーズ入りツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう			
	わかめスープ	鶏肉	わかめ		大根 もやし たまねぎ	片栗粉			
19 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		701 32.1 368	
	さばの塩焼き	さば							
	のりあえ	のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ		
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ 油あげ 豆腐		にんじん	大根 たまねぎ				
20 火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		709 31.5 406	
	鶏すき	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	油 酒 みりん しょうゆ		
	なばなのおかかあえ	ハム かつお節		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング		
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			
21 水	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	760 31.9 370	
	しょうが入り冬野菜スープ	ベーコン			大根 白菜 しょうが 白ねぎ				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう	酒 みりん しょうゆ		
22 木	さつまいもサラダ				コーン キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング 酢 こしょう 塩	736 24.0 361	
	かきたま汁	(削節) いか 魚すり身 卵		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ	片栗粉			
	米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦			
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 キャベツ	うどん 片栗粉	油 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう		
23 金	肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		722 24.6 387	
	フライドベジタブル				ごぼう	米粉 片栗粉 じゃがいも	油 塩		
	手巻きごはん (鶏そぼろ)	鶏肉 のり			しょうが	米 麦 さとう 片栗粉			
	(ツナサラダ)	ツナ		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング 酢 こしょう 塩		
26 月	牛乳		牛乳					711 34.1 361	
	地物いっぱい沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根				
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	だしがら入りぶりかけ	かつお節 さば		大根葉		さとう ごま油	みりん しょうゆ		
27 火	ちゃんこ鍋	(削節) 豚肉 鶏肉		にんじん	大根 しいたけ たまねぎ 白菜	片栗粉 もち		714 30.2 370	
	エコピーマンのきんぴら	鶏肉		ピーマン		こんにゃく さとう	油 みりん しょうゆ		
	米粉パン 牛乳		牛乳			米 麦			
	たらとじやがいものケチャップがらめ	たら		小松菜		じゃがいも 片栗粉 米粉 さとう	酒 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう		
28 水	型ぬき野菜とABCポトフ	ベーコン 高野豆腐		にんじん	大根 キャベツ	マカロニ		768 33.5 360	
	みかんジャム					みかんジャム			
	三重豚のビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	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						
29 木	豆腐とまごもたけのスープ	豆腐		青ねぎ	まごもたけ 白菜			755 31.1 364	
	三重米だんごのトッコッち	みそ				白玉団子 さとう			
	丼で三重豚カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 ジャがいも 油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩		
	牛乳		牛乳						
30 金	メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	810 26.7 360	
	三重のたけのこサラダ	鶏肉		小松菜	キャベツ たけのこ	さとう	ドレッシング しょうゆ 酢		

※ 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 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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			763	28.3 361
	ぶりのこうみあげ	ぶり			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		
	なますふうサラダ	とりにく		にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング	す しお		
	ぞうに	(けずりぶし) あつあげ		こまつな	はくさい	もち		しょうゆ みりん しお		
9 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			755	29.6 375
	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	トウパンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ		
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ				
	ちゅうかサラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ		
13 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	32.9 373
	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		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す		
	のつべきじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお		
14 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			700	34.2 441
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら			
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	キャベツ にんにく		あぶら	コンソメ こしょう しお		
	はくさいのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこ	ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお		
15 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729	26.2 364
	みそにこみおでん	(けずりぶし) がんもどき ちくわ みそ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん		
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		ソース		
	ごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ		
16 金	タコライス	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	とりがらスープ こしょう しお タコライスソース ケチャップ	713	33.0 371
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チーズいりツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す		
	わかめスープ	とりにく	わかめ		だいこん もやし たまねぎ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお		
19 月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			701	32.1 368
	さばのしおやき	さば						しお		
	のりあえ	のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ					
20 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			709	31.5 406
	とりすき	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	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
	なばなのおかかあえ	ハム かつおぶし		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ		
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン				
21 水	ミートソースのグラタンふう	ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう	760	31.9 370
	しょうがいり ふゆやさいスープ	ベーコン			だいこん はくさい しょうが しろねぎ			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				
	がんもどきのつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ		
22 木	さつまいもサラダ				コーン 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	736	24.0 361
	かきたまじる	(けずりぶし) いか さかなすりみ たまご		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ 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				
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん キャベツ	うどん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう		
23 金	にくだんごのあまざん	だいすこ 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 ケチャップ す	722	24.6 387
	フライドベジタブル				ごぼう	こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	しお		
	てまきごはん (とりそぼろ)		とりにく	のり	しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ		さけ しょうゆ		
	(ツナサラダ)	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す		
26 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						711	34.1 361
	じものいっぽい 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	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				
	だしがらいりふりかけ	かつおぶし さば		だいこんば		さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ		
27 火	ちゃんこなべ		とりにく	にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい	かたくりこ もち		とりがらスープ みりん しょうゆ しお	714	30.2 370
	エコピーマンのきんぴら	とりにく		ピーマン		こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ		
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン				
	たらとじゃがいものケチャップがらめ	たら		こまつな		じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ ソース こしょう		
28 水	かたぬきやさいとABCボトフ	ベーコン こうやどうふ		にんじん	だいこん キャベツ	マカロニ		やさいブイヨン コンソメ こしょう しお	768	33.5 360
	みかんジャム					みかんジャム				
	みえぶたのビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが ににく 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 トウパンジャン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 木	とうふとまごもたけのスープ	とうふ		あおねぎ	まごもたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	755	31.1 364
	みえまいだんごのトッコッチ	みそ				しらたまだんご さとう		ケチャップ とりがらスープ トウパンジャン とうがらし		
	どんぶりでみえぶたカレーライス	ぶたにく		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		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 金	メンチカツ	だいすこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら		810	26.7 360
	みえのたけのこサラダ	とりにく		こまつな	キャベツ たけのこ	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。

四日市市教育委員会