

A 令和7年5月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 骨こつメニュー

実施日		献立名	食 品 名						栄 養		
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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			772	32.3
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ デンメンジャン 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		
		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		みりん しょうゆ ケチャップ 酢		
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング			
2	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			802	29.3
		いわしさんがの ピリ辛だれ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ	片栗粉 さとう		トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ		
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素		
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	こんにゃく じゃがいも さとう	油	みりん しょうゆ		
		かしわもち					さとう 米粉 小豆				
7	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			771	33.6
		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		
		じゃがいものソテー			ほうれん草	コーン	じゃがいも	油	コンソメ こしょう 塩		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	大根 たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう		
8	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			738	29.5
		あじと高野豆腐のあげがらめ	あじ 高野豆腐				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		しょうゆ 酢		
		春野菜のみそ汁	(削節) ベーコン みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ	じゃがいも				
9	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			788	29.3
		ラーメン	豚肉		にんじん チンゲン菜	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		
		肉団子と卵のうま煮	鶏肉 うずら卵		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	月	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	727	25.2
		牛乳		牛乳							
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ		
		根菜汁	(削節)		小松菜	大根 れんこん ごぼう	さつまいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩		
13	火	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ 塩	715	26.0
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ		
		チーズ		チーズ							
14	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			709	32.8
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油			
		野菜のペペロンチーノソテー	豚肉		チンゲン菜	にんにく 切干大根 キャベツ		油	コンソメ こしょう しょうゆ 唐辛子		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう		
15	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	22.9
		骨こつかきあげ	魚すり身 かんぱち	ひじき		たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩		
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			塩		
		めかぶのみそ汁	(削節) 豆腐 みそ	めかぶ	にんじん	大根 白菜					
16	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			710	33.6
		三重豚の ホイコーロウ	豚肉 みそ デンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 鶏がらスープ しょうゆ		
		中華風たまごスープ	ベーコン 豆腐 卵		小松菜 青ねぎ	大根	片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩		
19	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			760	36.6
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		こんにゃくのきんぴら			にんじん ピーマン		こんにゃく さとう	油 ごま	鶏がらスープ みりん しょうゆ		
		春キャベツと厚あげの煮物	豚肉 厚あげ		小松菜	たまねぎ キャベツ			鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ		
20	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			719	30.3
		さわらの西京焼き	さわら みそ				さとう		しょうゆ 酒		
		ポテトサラダ				コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩		
		沢煮碗	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう		
21	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			706	29.0
		イタリアンスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ケチャップ みりん ソース 塩 こしょう		
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油			
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング 酢 しょうゆ		
22	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			707	29.5
		チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにゃく 片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう		
		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			
		中華スープ	ハム 豆腐		小松菜	もやし		ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩		
23	金	ひじきそばろ丼	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	油	酒 みりん しょうゆ	714	33.5
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーのこんぶあえ		こんぶ	ブロッコリー	キャベツ		油	しょうゆ		
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ			大根 白ねぎ	里いも				
26	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			750	31.1
		豚肉のソース炒め	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 コンソメ とんてきソース ソース		
		トッポギスープ	ベーコン 豆腐		小松菜	えのきたけ キャベツ	トッポギ 片栗粉		鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩		
		乳酸菌ゼリー		はっこう乳			さとう				
27	火	チキンカレーライス	鶏肉		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	835	29.0
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油			
		骨こつサラダ	ハム	ひじき	小松菜	枝豆 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ		
28	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			747	39.4
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	ドレッシング	コンソメ 塩 こしょう		
		ミニトマト			ミニトマト						
		ミルクチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 片栗粉 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩		
29	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	34.5
		さばの塩焼き	さば						塩		
		ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	油 ごま	酢 しょうゆ		
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ		
30	金	骨こつビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	795	34.3
		牛乳		牛乳							
		ししゃもの緑茶あげ		ししゃも	緑茶		片栗粉 米粉	油			
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 たまねぎ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩		

※ 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

量
カルシウム
(mg)
376
460
615
381
406
385
452
425
447
a
372
360
390
367
362
429
470
394
360
406