


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			731	27.5	528
		ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	油	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ 塩			
		ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん パセリ	大根 キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
2	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			746	32.9	365
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 片栗粉 さとう	油	酒 ケチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン			
		チョレギサラダ		のり		大根 白菜	さとう	ごま ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
		豆腐とわかめのスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
3	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	31.8	378
		鶏ちゃん	鶏肉 みそ			にんにく キャベツ	こんにゃく さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ			
		すまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 白ねぎ			みりん しょうゆ 塩			
6	月	夏野菜カレーライス	鶏肉		にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす コーン	米 麦	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	766	26.4	365
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
7	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			785	32.2	452
		肉団子の豆乳グラタン風	鶏肉 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ	片栗粉 米粉 マカロニ パン粉	油 ホワイトルウ マーガリン	ワイン 塩 こしょう コンソメ			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	大根 キャベツ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
8	水	ちらしずし	油あげ		にんじん	しょうが たけのこ まいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま	しょうゆ 酢	702	22.7	458
		牛乳		牛乳								
		オムレツフライ	卵		ほうれん草		片栗粉	油	ケチャップ			
		えだまめサラダ	ハム			キャベツ 枝豆	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		そうめん汁	(削節) 豆腐		にんじん 小松菜	白菜	そうめん		しょうゆ みりん 塩			
9	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	29.3	398
		あじの梅焼き	あじ			梅干		油	みりん 酒			
		かぼちゃサラダ	鶏肉		かぼちゃ	キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		冬瓜のみそ汁	(削節) 厚あげ みそ		にんじん	たまねぎ 冬瓜						
10	金	ガパオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	しょうゆ オイスターソース 鶏がらスープ カレー粉 塩	702	34.5	360
		牛乳		牛乳								
		パンバンジーサラダ	鶏肉			もやし きゅうり	さとう	ドレッシング 油 ごま	しょうゆ 酢			
		いかだんごスープ	いか 魚すり身		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
13	月	さばの三色丼	さば 卵		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	703	32.8	367
		牛乳		牛乳								
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			塩			
		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			しょうゆ みりん こしょう 塩			
14	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			730	35.8	755
		ラタトゥイユ風チキン	鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース 塩			
		ポテトサラダ	ツナ			キャベツ コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		ミニはっこう乳		はっこう乳								
15	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			751	26.9	376
		ラーメン	豚肉		にんじん 青ねぎ	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩			
		卵と大根のさっぱり煮	鶏肉 厚あげ うずら卵		小松菜	しょうが にんにく 大根	さとう 片栗粉	油	酢 しょうゆ			
16	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			712	30.4	370
		とんてきソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	こんにゃく 片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ 塩			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	大根 白ねぎ	さつまいも					

※ 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8年7月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> なついっぱいメニュー

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食あたり (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			731	27.5	528
		ハンバーグトマトソース	だいたく 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	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ しお			
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん キャベツ	じゃがいも	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
2	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			746	32.9	365
		ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン			
		チヨレギサラダ		のり		だいこん はくさい	さとう	ごま ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
		とうふとわかめのスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
3	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			700	31.8	378
		けいちゃん	とりにく みそ			にんにく キャベツ	こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン みりん さけ しょうゆ			
		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	だいこん しろねぎ			みりん しょうゆ しお			
6	月	なつやさいかレーライス	とりにく		にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす コーン	こめ むぎ	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	766	26.4	365
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		チキンナゲット	だいたく とりにく おから				こめこ	あぶら				
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
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			785	32.2	452
		にくだんごの とうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ こめこ マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン しお こしょう コンソメ			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	だいこん キャベツ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
8	水	ちらしずし	あぶらあげ		にんじん	しょうが たけのこ まいたけ	こめ さとう こんにやく むぎ	ごま	しょうゆ す	702	22.7	458
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		オムレツフライ	たまご		ほうれんそう		かたくりこ	あぶら	ケチャップ			
		えだまめサラダ	ハム			キャベツ えだまめ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		そうめんじる	(けずりぶし) とうふ		にんじん こまつな	はくさい	そうめん		しょうゆ みりん しお			
9	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	29.3	398
		あじのうめやき	あじ			うめぼし		あぶら	みりん さけ			
		かぼちゃサラダ	とりにく		かぼちゃ	キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
		とうがんのみそじる	(けずりぶし) あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ とうがん						
10	金	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース とりがらスープ カレーこ しお	702	34.5	360
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		バンバンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり	さとう	ドレッシング あぶら ごま	しょうゆ す			
		いかだんごスープ	いか さかなすりみ		にんじん チンゲンさい	たまねぎ はくさい	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
13	月	さばのさんしょくどんぶり	さば たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	703	32.8	367
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			しお			
		じものいっぱいさわにわん	(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			
14	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			730	35.8	755
		ラタトゥイユふうチキン	とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう かたくりこ	あぶら	ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース しお			
		ポテトサラダ	ツナ			キャベツ コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
		ミニはっごうにゅう		はっごうにゅう								
15	水	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			751	26.9	376
		ラーメン	ぶたにく		にんじん あおねぎ	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ みりん しょうゆ オイスターソース こしょう しお			
		たまごのだいごんの さっぱり	とりにく あつあげ うずらたまご		こまつな	しょうが にんにく だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	す しょうゆ			
16	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			712	30.4	370
		とんてきソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	こんにやく かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース			
		ゆでキャベツ				キャベツ			コンソメ しお			
		みそじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん しろねぎ	さつまいも					

※ 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。