

| 日 | 曜 | 行事 | 主食 牛乳 デザート等 | 主菜 副菜 その他 | 使用する食品名 | | | | | | エネルギー kcal |
|----|---|------------------|----------------------------|--|----------------------------|---------------|--------------------------|--|------------------------------|----------------------|---------------|
| | | | | | 赤（血や筋肉になる） | | 緑（体の調子を整える） | | 黄（体温や力になる） | | |
| | | | | | たんぱく質 (1群) | カルシウム (2群) | ビタミンA (3群) | ビタミンC (4群) | 炭水化物 (5群) | 脂質 (6群) | |
| 25 | 月 | 始業式 | チャプチェ丼 牛乳 | パインサラダ チンゲンサイのスープ | 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 | 人参 ピーマン 青梗菜 | にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ 胡瓜 もやし 干し椎茸 えのき | ごはん 春雨 | ごま油 白ごま | 815kcal |
| 26 | 火 | | ごはん 牛乳 | メンチカツ トマトサラダ グリーンラーメン | メンチカツ 豚肉 | 牛乳 | 小松菜 トマト ほうれん草 | 胡瓜 コーン きゃべつ メンマ | ごはん 中華麺 | 油 | 802kcal |
| 27 | 水 | | ごはん 牛乳 | 鯖のごま焼き ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁 | 鯖 大豆 さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 | 人参 いんげん 小松菜 | 玉ねぎ えのき | ごはん こんにやく じゃがいも | 白ごま ごま油 | 782kcal |
| 28 | 木 | | しそごはん 牛乳 | えびと卵の中華炒め 三色あえ 五目豆腐 | えび 卵 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 | にら 青梗菜 人参 | 赤しそ もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干し椎茸 生姜 | ごはん | ごま油 オイスターソース 油 | 778kcal |
| 29 | 金 | | バーガーパン 牛乳 チーズ | ハンバーグ ブロッコリーサラダ きゃべつスープ | ハンバーグ ベーコン | 牛乳 チーズ | ブロッコリー 人参 | 胡瓜 コーン きゃべつ 玉ねぎ | バーガーパン じゃがいも | 油 | 761kcal |
| 1 | 月 | | ごはん 牛乳 | 鶏肉のバーベキューソース焼き 中華麺サラダ 冬瓜とじゃがいもの中華煮 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | トマト 人参 枝豆 | りんご もやし 生姜 ねぎ 胡瓜 にんにく 冬瓜 | ごはん 中華麺 こんにやく じゃがいも | 白ごま ごま油 | 773kcal |
| 2 | 火 | | キムたくごはん 牛乳 | ししゃものごま揚げ 昆布あえ たまねぎとちくわのすまし汁 | 豚肉 絹豆腐 ししゃも ちくわ | 牛乳 | 小松菜 人参 | 干切り大根漬け 大根 白菜キムチ 玉ねぎ きゃべつ ねぎ | ごはん | 油 白ごま 黒ごま | 749kcal |
| 3 | 水 | | ごはん 牛乳 | ひき肉入り卵焼き 大豆のサラダ にらと豆腐のみそ汁 | 豚肉 卵 大豆 油揚げ 木綿豆腐 | 牛乳 | 人参 にら | ねぎ 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ 干し椎茸 | ごはん | 白ごま | 788kcal |
| 4 | 木 | | ごはん 牛乳 | 福来魚のかば焼き 切干大根のさっぱりあえ そうめん汁 | 福来魚 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 切干大根 玉ねぎ もやし 胡瓜 干し椎茸 | ごはん そうめん | 油 黒ごま | 781kcal |
| 5 | 金 | | コッペパン 牛乳 ぶどうゼリー | ポテトの夏野菜ソース焼き 卵とコーンのスープ | ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ | パプリカ トマト 青梗菜 | 玉ねぎ しめじ 茄子 コーン ズッキーニ | コッペパン じゃがいも ぶどうゼリー | 油 | 718kcal |
| 8 | 月 | | ごはん 牛乳 | シューマイ コーンあえ なす入りマーボー豆腐 | シューマイ 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 | 牛乳 | 青梗菜 小松菜 人参 | コーン 生姜 干し椎茸 にんにく たけのこ 玉ねぎ 茄子 ねぎ | ごはん | ごま油 | 780kcal |
| 9 | 火 | | ごはん 牛乳 | 夏野菜のかき揚げ きゃべつのしそあえ お米と野菜のふりかけ カレー肉じゃが | ちくわ 豚肉 | 牛乳 | ゴーヤ 枝豆 小松菜 人参 いんげん | 玉ねぎ もやし コーン 赤しそ きゃべつ にんにく | ごはん こんにやく じゃがいも | 油 | 817kcal |
| 10 | 水 | | 合掌みょうが入り豚丼 牛乳 梨 | きゅうりの彩りあえ おくらとなめこのとろろみそ汁 | 豚肉 油揚げ 高野豆腐 絹豆腐 | 牛乳 | パプリカ 人参 オクラ | 玉ねぎ きゃべつ みょうが コーン 胡瓜 なめこ 梨 | ごはん ごま油 | 油 | 795kcal |
| 11 | 木 | | ごはん 牛乳 | 鯖の梅みそ焼き そうめんかぼちゃの酢の物 厚揚げともやしの中華煮 | 鯖 豚肉 厚揚げ うずらの卵 | 牛乳 | 人参 | 梅 胡瓜 干し椎茸 そうめんかぼちゃ もやし 生姜 グリンピース | ごはん こんにやく | 白ごま 油 | 849kcal |
| 12 | 金 | | きなこ揚げパン 牛乳 | チーズオムレツ 海藻サラダ きゃべつとトマトのスープ | きなこ オムレツ ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | ブロッコリー 人参 トマト | 大根 玉ねぎ きゃべつ | コッペパン じゃがいも | 油 | 812kcal |
| 16 | 火 | | トマトのハヤシライス 牛乳 | ウインナー 小松菜サラダ | 豚肉 ウインナー | 牛乳 | 人参 トマト 小松菜 | にんにく きゃべつ セロリ コーン 玉ねぎ | ごはん 麦 じゃがいも | 油 ハヤシルウ | 873kcal |
| 17 | 水 | | ごはん 牛乳 | 五箇山ぼらと大豆の揚げがらめ ひじきとコーンの炒め物 ピーチシャーベットの固豆腐のかきたま汁 | 大豆 鶏肉 卵 五箇山豆腐 | 牛乳 | 五箇山ぼら 人参 いんげん | コーン ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 | ごはん こんにやく | 油 | 770kcal |
| 18 | 木 | 食育の日 (三重県) | かきまぜ 牛乳 松坂茶プリン | きゅうりのすりごまあえ 盆汁 | 高野豆腐 秋刀魚 | 牛乳 | 人参 あおさ | 干し椎茸 胡瓜 ねぎ れんこん きゃべつ 絹さや 玉ねぎ | ごはん じゃがいも 松坂茶プリン | 油 白ごま | 769kcal |
| 19 | 金 | | コッペパン 牛乳 | 手作りハンバーグ コールスロー パスタスープ | 豚肉 牛肉 木綿豆腐 卵 ベーコン | 牛乳 | ピーマン 人参 | 玉ねぎ セロリ きゃべつ 白菜 胡瓜 | コッペパン パン粉 じゃがいも スパゲッティ | | 754kcal |
| 24 | 水 | | ごはん 牛乳 | 豚肉とレバーのにらあえ 梅あえ さつまいものみそ汁 | 豚肉 豚レバー 高野豆腐 厚揚げ | 牛乳 | にら 小松菜 人参 | 生姜 梅 きゃべつ 大根 胡瓜 ねぎ | ごはん さつまいも | 油 白ごま | 851kcal |
| 25 | 木 | なんと自然給食 ものがたり | 自然栽培ごはん 牛乳 | さばの銀紙焼き オクラのおかかあえ じゃがいもの甘辛煮 | 鯖 豚肉 かつお節 | 牛乳 | オクラ トマト 人参 | きゃべつ ねぎ 玉ねぎ しめじ | 自然栽培米 じゃがいも こんにやく | 油 | 759kcal |
| 26 | 金 | | 背割りコッペパン 牛乳 ブルーヨーグルト | ドライカレー 大根とわかめのサラダ ハトムギ入り鶏ごぼうスープ | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 | 人参 わかめ ヨーグルト | にんにく きゃべつ 玉ねぎ ごぼう 大根 えのき | コッペパン じゃがいも ハトムギ | 油 カレールウ ごま油 | 780kcal |
| 29 | 月 | | ごはん 牛乳 | 豚肉のしょうが焼き 青菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁 | 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | 小松菜 人参 | 生姜 白菜 きゃべつ 玉ねぎ | ごはん | 白ごま | 761kcal |
| 30 | 火 | | ごはん 牛乳 りんご | 鮭のコーンマヨ焼き 五目煮豆 えびと冬瓜の煮物 | 鮭 大豆 えび 木綿豆腐 | 牛乳 | 人参 昆布 | コーン 干し椎茸 ごぼう りんご 冬瓜 | ごはん こんにやく | マヨネーズ | 768kcal |

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにやく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。