






B 令和8年1月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>学校給食週間メニュー

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		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					
8 木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				755	29.6	375
	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				
	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	鶏がらスープ 酢 しょうゆ				
9 金	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	酒 しょうゆ				
	なます風サラダ	鶏肉		にんじん	大根	さとう	ドレッシング	酢 塩				
	雑煮	(削節) 厚あげ		小松菜	白菜	もち		しょうゆ みりん 塩				
13 火	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	コンソメ こしょう 塩				
	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इटルウ	コンソメ こしょう 塩				
14 水	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	しょうゆ 酒 みりん				
	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	しょうゆ 酢				
	のっぺい汁	(削節) 厚あげ		にんじん	大根	こんにゃく 里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩				
15 木	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	鶏がらスープ こしょう 塩 タコライスソース ケチャップ		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		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
	わかめスープ	鶏肉	わかめ		大根 もやし たまねぎ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
16 金	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		みりん				
	お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース				
	ごまあえ			小松菜	白菜	さとう	ごま	しょうゆ				
19 月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				701	32.1	368
	さばの塩焼き	さば						塩				
	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	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン				760	31.9	370
	ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉		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 パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう				
	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			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
21 水	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	しょうゆ				
22 木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦				722	24.6	387
	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	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう				
	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				
	フライドベジタブル				ごぼう	米粉 片栗粉 じゃがいも	油	塩				
23 金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				736	24.0	361
	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				
	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				
	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		みりん しょうゆ 塩				
26 月	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		酒 しょうゆ		711	34.1	361
	(ツナサラダ)	ツナ		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
	牛乳		牛乳									
	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				
27 火	米粉パン 牛乳 		牛乳			米粉パン				768	33.5	360
	たらとじゃがいもの 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	油	酒 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう				
	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		野菜ブイヨン コンソメ こしょう 塩				
	みかんジャム					みかんジャム						
28 水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦				714	30.2	370
	だしがら入りふりかけ	かつお節 さば		大根葉		さとう	ごま油	みりん しょうゆ				
	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		鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩				
	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				
29 木	丼で三重豚カレーライス	豚肉		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		810	26.7	360
	牛乳 		牛乳									
	メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油					
	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				
30 金	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		755	31.1	364
	牛乳		牛乳									
	豆腐とまこもたけのスープ	豆腐		青ねぎ	まこもたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
	三重米だんごのトッコッチ	みそ				白玉団子 さとう		ケチャップ 鶏がらスープ トウバンジャン 唐辛子				

※ 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