








A 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			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				
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	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				
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	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				
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	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	ホホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩				
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		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				
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	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				
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	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				
21	水	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				
22	木	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				
23	金	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				
26	月	手巻きごはん 	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				
28	水	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						
29	木	三重豚のピビンバ 	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				
30	金	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				

※ 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