

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 学校給食週間メニュー

A 令和8年1月

実施日		献 立 名	食 品 名				栄 養 量		
日	曜		熱や力になるもの (きいろのたべもの)	血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	その他	I群 ¹ (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
13	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			621	26.7	300
		さばのピリ辛煮	さとう ごま油 ごま	さば	にんにく しょうが 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			白菜	浅漬けの素			
		肉じゃが	さとう ジャガイモ こんにゃく	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
14	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			596	25.6	365
		チキントマトグラタン	油 マカロニ ジャガイも バター パン粉	鶏肉 チーズ	たまねぎ エリンギ トマト	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		野菜スープ	油	ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
15	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			633	27.2	393
		マーボー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		ナムル	ドレッシング ごま		もやし 白菜				
16	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			595	27.5	348
		地物たっぷり五目うどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ	にんじん 大根 白菜 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
		フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
19	月	鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 卵	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	601	27.5	353
		牛乳		牛乳					
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜 白ねぎ				
20	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			610	19.8	309
		チキンカレー	油 ジャガイも カレールウ	鶏肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
		海そうサラダ	ごま	海そう ツナ	キャベツ 小松菜	ノンオイルドレッシング			
21	水	米粉パン はっこう乳	米粉パン	はっこう乳			603	24.2	303
		あじフライ	パン粉 油	あじ					
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング さとう		きゅうり キャベツ	酢 塩			
		白菜スープ	油	ソーセージ	にんじん 大根 白菜 コーン 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
22	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			605	20.6	303
		ごま油 小麦粉 もち粉 コーンスター チ油		豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にら	しょうゆ 塩			
		魚めんのスープ		かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 キャベツ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
23	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			674	25.8	308
		ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ こしょう オイスター ソース しょうゆ 塩			
		ごぼうの中華きんぴら	ごま油 さとう	鶏肉	にんにく ごぼう にんじん ピーマン	鶏がらスープ みりん オイスター ソース			
26	月	米飯 牛乳 <静岡>	米 麦	牛乳			601	25.7	310
		ほつけの一塩あげ	片栗粉 油	ほつけ					
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
		静岡おでん	さとう こんにゃく ジャガイも	混合節 こんぶ 豚肉 はんぺん あおさ	大根 にんじん	みりん しょうゆ			
27	火	米飯 牛乳 <福井>	米 麦	牛乳			655	28.4	309
		鶏肉のからあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
		はりはり漬	さとう ごま	こんぶ	切干大根 キャベツ	しょうゆ 酢			
		打ち豆汁	里いも	(削節) 大豆 みそ	ごぼう にんじん 白菜 白ねぎ				
28	水	コッペパン <昔>	コッペパン				563	27.6	304
		牛乳		牛乳					
		くじらの竜田あげ	片栗粉 油	くじら	しょうが				
		クリームシチュウ	油 ジャガイも ホワイトルウ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース	塩 こしょう			
29	木	キムタク丼 <長野>	米 麦 ごま油	豚肉	にんじん たくあん キムチ	酒 しょうゆ	606	28.2	309
		牛乳		牛乳					
		ツナともやしのあえもの		ツナ	もやし	ノンオイルドレッシング			
		わかめと卵のスープ	片栗粉	ベーコン 豆腐 卵 わかめ	チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう			
30	金	小型玄米パン <山梨>	小型玄米パン				687	26.0	416
		牛乳		牛乳					
		ほうとう	うどん	(削節) 鶏肉 みそ	大根 にんじん 白菜 かぼちゃ 白ねぎ	みりん			
		いなりもちの煮つけ	さとう もち	(削節) 油あげ		酒 しょうゆ みりん			

※ 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