

A 令和8年2月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> からだぽかぽかメニュー

実施日	日 曜	献 立 名	食 品 名				栄 養 量		
			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	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2月		ツナのさんしょくどんぶり	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ツナ たまご	しょうが ほうれんそう	みりん しょうゆ	593	24.7	322
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		すましじる		(けずりぶし) かまぼこ とうふ	にんじん だいこん えのきたけ はくさい	みりん しょうゆ			
3火		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			628	24.0	303
		いわしのかばやき	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	いわし		さけ みりん しょうゆ			
		だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう かたくりこ	とりにく	しょうが たまねぎ だいこん にんじん しいたけ こまつな	さけ みりん しょうゆ			
4水		こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			606	29.8	357
		チリポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウバンジャン ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース			
		コーンサラダ	ドレッシング	とりにく	コーン キャベツ				
5木		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			606	21.4	303
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレーこ しょう こしょう			
		チーズいりかいそうサラダ		かいそう ツナ チーズ	キャベツ だいこん	ノンオイルドレッシング			
6金		こがたげんまいパン はっこうにゅう	こがたげんまいパン	はっこうにゅう			628	21.3	763
		ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん チンゲンさい もやし キャベツ	みりん とりがらスープ しお こしょう オイスターソース しょう しお			
		れんこんチップス	こめこ かたくりこ あぶら		れんこん				
9月		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			639	27.8	301
		チキンチキンごぼう	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	さけ みりん しょうゆ			
		かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) かまぼこ たまご	だいこん にんじん はくさい こまつな	みりん しょうゆ しお			
10火		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			630	25.9	458
		ハンバーグのトマトソースに	あぶら さとう	だいずこ ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース			
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう			
12木		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			637	30.8	335
		ぶりだいこん	さとう	ぶり	しょうが だいこん	みりん しょうゆ さけ			
		みえぶたじる	こんにやく	にほし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん はくさい あおねぎ				
13金		こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			616	21.5	352
		キムチなべ	こめ	(けずりぶし) ぶたにく みそ とうふ	にんじん だいこん はくさい エリンギ キムチ もやし には	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		だいがくいも	さつまいも あぶら さとう ごま			しょうゆ			
16月		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			609	25.3	353
		とりすき	さとう こんにやく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	さけ みりん しょうゆ			
		こまつなのあえもの	さとう	かまぼこ	キャベツ こまつな	しょうゆ			
17火		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			612	26.8	332
		あじのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
		こんぶあえ	ごま	こんぶ	はくさい				
18水		こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			632	27.1	343
		コーンクリームシチュー	あぶら じゃがいも こめこ ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	しお こしょう			
		ブロッコリーサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	ブロッコリー	しょうゆ			
19木		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			640	21.7	327
		てづくりはるまき	ごまあぶら はるさめ こむぎこ あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ まこもたけ には	さけ しょうゆ オイスターソース			
		ちゅうかスープ	ごまあぶら	ソーセージ とうふ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	とりがらスープ しょうゆ こしょう しお			
20金		こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			624	26.4	342
		みそこみうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	にんじん だいこん しいたけ はくさい しろねぎ	みりん			
		ポテトビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいずこ ぶたにく とりにく		しょうゆ			
24火		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			604	28.1	300
		はっほうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい チンゲンさい しろねぎ	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース こしょう			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにく	キャベツ				
25水		こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			608	30.8	307
		てづくりしろみぎかなフライ	こめこ こむぎこ パンこ あぶら	たら		さけ しお こしょう			
		カレーキャベツ			キャベツ	コンソメ カレーこ			
		トマトスープ	あぶら マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
26木		シャキシャキとりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	600	23.9	312
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		そうへいじる	あぶら さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう はくさい しろねぎ	とりがらスープ			
27金		こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			629	26.7	376
		ちゃんこなべ	こめ	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ はくさい ほうれんそう	とりがらスープ みりん しょうゆ			
		こうやどうふのあげがらめ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	こうやどうふ		みりん しょうゆ			

※ 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