

B 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		こくとうパン ギゅうにゅう	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				
4 水		べいはん ギゅうにゅう	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			
5 木		こがたげんまいパン はっごうにゅう	こがたげんまいパン	はっごうにゅう			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			
		れんこんチップス	こめこ かたくりこ あぶら		れんこん	しお			
6 金		べいはん ギゅうにゅう	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 しお 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			
9 月		べいはん ギゅうにゅう	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		こめこパン ギゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			604	29.9	479
		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		こがたげんまいパン ギゅうにゅう	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 にら	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			
13 金		べいはん ギゅうにゅう	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	にぼし 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				
16 月		べいはん ギゅうにゅう	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		こくとうパン ギゅうにゅう	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 ホホワイトルウ	とりにく ギゅうにゅう	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			
18 水		べいはん ギゅうにゅう	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				
		のっぺいじる	さといも かたくりこ	(けずりぶし) とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ	しょうゆ みりん しお			
19 木		こがたげんまいパン ギゅうにゅう	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		しょうゆ			
20 金		べいはん ギゅうにゅう	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 にら	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			
24 火		こめこパン ギゅうにゅう	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			
25 水		べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			604	28.1	300
		はっぼうさい	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				
26 木		こがたげんまいパン ギゅうにゅう	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			
27 金		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			

※ 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