

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

B 令和8年2月

実施日 日曜	献立名	食 品 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	エネルギー (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	ごめ 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 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 だいす	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウパンジャン 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 ぎゅうにゅう	ごめ 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			
	れんこんチップス	ごめこ かたくりこ あぶら		れんこん	しお			
6金	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ 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 カレーご 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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			639	27.8	301
	チキンチキンごぼう	ごめこ 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	ごめこパン ぎゅうにゅう	ごめこパン	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	だいすこ 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 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	ごめ	(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 ぎゅうにゅう	ごめ 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	こんにゃく	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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			609	25.3	353
	とりすき	さとう こんにゃく	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 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 ごめこ 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			
18水	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			612	26.8	332
	あじのこうみあげ	ごめこ 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 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
	みそにこみうどん	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	だいす		しょうゆ			
20金	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ 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	ごめこパン ぎゅうにゅう	ごめこパン	ぎゅうにゅう			608	30.8	307
	てづくりしうみざかなフライ	ごめこ 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			
25水	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	604	28.1	300
	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう					
	はっぽうさい	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			
26木	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		629	26.7	376
	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					
	ちゃんこなべ	ごめ	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			
27金	こうやどうふのあげがらめ	かたくりこ ごめこ あぶら さとう	こうやどうふ		みりん しょうゆ	600	23.9	312
	シャキシャキとりそぼろどんぶり	ごめ 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 きりほしだいこん ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27金	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