

B 令和8年1月

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

| 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 | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | カルシウム (mg) |
| 13 | 火 | 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 ジャガイモ 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 | | | |
| 14 | 水 | 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 | | | |
| 15 | 木 | 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 | | | |
| 16 | 金 | 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 | | | | |
| 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 | | | |
| 21 | 水 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 610 | 19.8 | 309 |
| | | チキンカレー | 油 ジャガイモ 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 | | | |
| 22 | 木 | 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 | | | |
| 23 | 金 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 605 | 20.6 | 303 |
| | | 津ぎょうざ | ごま油 小麦粉 もち粉 コーンスターク 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 | | | |
| 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 ジャガイモ | 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 | 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 | | | | |
| | | クリームシチュー | 油 ジャガイモ 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 | | | |
| 28 | 水 | 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 | | | | |
| 29 | 木 | 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 | | | |
| 30 | 金 | 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 | チングン菜 | コンソメ 塩 こしょう | | | |

※ 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