


A 令和8年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>体ぽかぽかメニュー

実施日		献立名	食 品 名						栄 養 量			
日	曜		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			731	28.3	524
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢			
		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ		コンソメ 塩				
		根菜のジンジャースープ	鶏肉		にんじん	しょうが 大根 たまねぎ れんこん	片栗粉	油	酒 コンソメ 野菜ブイヨン しょうゆ こしょう 塩			
3	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	23.7	360
		いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		雷ごんにやく					ごんにやく さとう	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子			
		豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも					
4	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			749	35.1	363
		大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン コンソメ こしょう ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩			
		ベイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう			
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
5	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			756	25.3	371
		キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか 魚すり身 みそ		にんじん にら	大根 たまねぎ キムチ もやし 白菜			鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ 塩			
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
		大学いも					さつまいも さとう	油	しょうゆ みりん			
6	金	ガバオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	712	32.9	364
		牛乳		牛乳								
		サムゲタン風スープ	鶏肉			大根 たまねぎ 白菜 しいたけ もやし	米 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
9	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	32.7	366
		さばのチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ				ワイン 塩 こしょう			
		千草あえ	高野豆腐		小松菜	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ			
		和風ボトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩			
10	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	32.7	360
		照り焼きチキン	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		マリネ			にんじん	大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	白菜	じゃがいも					
12	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			718	26.3	381
		八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩			
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ 酢			
		大根の中華あえ				大根 きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
13	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			701	25.1	375
		五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩			
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油				
		ポテトサラダ	ハム			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
16	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	32.0	360
		あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		かきたま汁	(削節) ベーコン 卵		にんじん	大根 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
17	火	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ		米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	763	26.0	366
		牛乳		牛乳								
		すまし汁	(削節) かまぼこ		小松菜 青ねぎ	大根 白菜			みりん しょうゆ 塩			
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
18	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			724	35.8	371
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		いちごジャム					いちごジャム					
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			713	25.7	361
		津ギョーザ 	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 もち粉 コーンスターチ	ごま油 油	しょうゆ 塩			
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま				
		地物いっぱい中華スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	大根 しいたけ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
20	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.5	363
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ			
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが レモン	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 こしょう 塩			
24	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	28.1	420
		手作りツナふりかけ	ツナ		大根葉	しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		油	しょうゆ			
25	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			722	28.9	364
		緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖	油				
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	さつまいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ こしょう 塩			
		コーンサラダ	ハム			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
26	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			759	28.6	407
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ こしょう みりん オイスターソース しょうゆ 塩			
		厚あげと野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
27	金	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	782	27.0	362
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		大根サラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			

※ 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