

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	
		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)
		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 ショウガ	さとう 片栗粉		みりん ショウウ 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 ショウウ こしょう 塩	
3月	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 ショウウ	
	雷こんにゃく					こんにゃく さとう	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん ショウウ 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月	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	
	ペイクドポテト					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	ショウウ 酢	
5月	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 ショウウ 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		
	大学いち					さつまいも さとう	油	ショウウ みりん	
6月	ガパオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン バブリカ 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 ショウウ 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	ショウウ 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	ショウウ	
	和風ポトフ	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 ショウウ 塩	
10月	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	ショウウ 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月	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 ショウウ 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 ショウウ 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 ショウウ	
13月	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 ショウウ 塩	
	ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油		
	ボテトサラダ	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 ショウウ	
	のりあえ	のり	小松菜	キャベツ	さとう			ショウウ	
	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 ショウウ 塩	
17月	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん サヤインゲン	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん ショウウ	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 ショウウ 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月	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	ショウウ 酢 ケチャップ	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	白菜	マカロニ		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月	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	ショウウ 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月	米飯 牛乳	牛乳				米 麦			703 30.5 363
	ホイコーロウ	豚肉 みそ		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 ショウウ 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 ショウウ 酢 こしょう 塩	
	米飯 牛乳	牛乳							
24月	手作りツナぶりかけ	ツナ		大根葉	しょうが	さとう		酒 みりん ショウウ	729 28.1 420
	大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん サヤインゲン	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん ショウウ	
	こんぶあえ	こんぶ		小松菜	キャベツ		油	ショウウ	
	小型ミルクパン 牛乳	牛乳				ミルクパン			
25月	緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖	油		722 28.9 364
	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 ホワイトルウ	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	ショウウ 酢	
	米飯(減量) 牛乳	牛乳				米 麦			
26月	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 ショウウ 塩	759 28.6 407
	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 ショウウ	
	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	
	牛乳	牛乳							
27月	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油		782 27.0 362
	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 ショウウ 酢	
	牛乳	牛乳							

※ 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