


B 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<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | カルシウム<br>(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<br>たまねぎ れんこん   | 片栗粉                | 油                       | 酒 コンソメ 野菜ブイヨン<br>しょうゆ こしょう 塩                |                 |            |               |  |
| 3   | 火 | 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<br>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<br>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                                      |                 |            |               |  |
| 4   | 水 | 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 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                  |                    |                         |   |                 |            |               |  |
| 5   | 木 | ガバオライス  | 豚肉 鶏肉                 |             | にんじん ピーマン<br>パプリカ バジル | にんにく しょうが<br>たまねぎ      | 米 麦 さとう            | 油                       | 鶏がらスープ オイスターソース<br>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<br>しいたけ もやし | 米 片栗粉              |                         | コンソメ 鶏がらスープ<br>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                                      |                 |            |               |  |
| 6   | 金 | 米飯 牛乳   |                       | 牛乳          |                       |                        | 米 麦                |                         |   | 756             | 25.3       | 371           |  |
|     |   | キムチ鍋  | (削節) 豚肉 いか<br>魚すり身 みそ |             | にんじん にら               | 大根 たまねぎ<br>キムチ もやし 白菜  |                    |                         | 鶏がらスープ 酒 みりん<br>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                                    |                 |            |               |  |
| 9   | 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              |   |                 |            |               |  |
| 10  | 火 | 黒糖パン 牛乳   |                       | 牛乳          |                       |                        | 黒糖パン               |                         |   | 715             | 37.3       | 367           |  |
|     |   | 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   |                 |            |               |  |
|     |   | 冬野菜スープ  | ベーコン                  | にんじん ブロッコリー | 白菜                    | じゃがいも                  |                    | コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩      |   |                 |            |               |  |
| 12  | 木 | 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                                    |                 |            |               |  |
| 13  | 金 | 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<br>白菜        | 片栗粉                | 油                       | 酒 オイスターソース みりん<br>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                                      |                 |            |               |  |
| 16  | 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                                  |                 |            |               |  |
|     |   | 干草あえ  | 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 しょうゆ 塩 |   |                 |            |               |  |
| 17  | 火 | 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                     | 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             |                         |   |                 |            |               |  |
| 18  | 水 | 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<br>しょうが      | 小麦粉 もち粉<br>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      |   |                 |            |               |  |
| 19  | 木 | 米飯 牛乳   |                       | 牛乳          |                       |                        | 米 麦                |                         |   | 703             | 30.5       | 363           |  |
|     |   | ホイコーロウ  | 豚肉 みそ<br>テンメンジャン      |             | にんじん ピーマン             | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ | 片栗粉                | 油                       | トウバンジャン 酒<br>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                   |                 |            |               |  |
|     |   | 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              |   |                 |            |               |  |
| 20  | 金 | 牛乳  |                       | 牛乳          |                       |                        |                    |                         |   | 763             | 26.0       | 366           |  |
|     |   | 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   |                 |            |               |  |
|     |   |   |                       |             |                       |                        |                    |                         |   |                 |            |               |  |
| 24  | 火 | 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                                      |                 |            |               |  |
| 25  | 水 | 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  |                 |            |               |  |
| 26  | 木 | ボークカレーライス   | 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                          |                 |            |               |  |
| 27  | 金 | 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<br>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<br>しめじ キャベツ  | 片栗粉                | 油                       | 鶏がらスープ 酒 みりん<br>しょうゆ                        |                 |            |               |  |

※ 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