

B 令和8年2月

小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	曜	献立名	食 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	1人1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2月		ツナの三色丼	米 麦 さとう 油 ごま	ツナ 卵	しょうが ほうれん草	みりん しょうゆ	593	24.7	322
		牛乳		牛乳					
		すまし汁		(削節) かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ 白菜	みりん しょうゆ			
3火		黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			606	29.8	357
		チリポークビーンズ	油 じゃがいも さとう	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウバンジャン 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	鶏肉	コーン キャベツ				
4水		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			628	24.0	303
		いわしのかば焼き	片栗粉 小麦粉 油 さとう	いわし		酒 みりん しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	里いも さとう 片栗粉	鶏肉	しょうが たまねぎ 大根 にんじん しいたけ 小松菜	酒 みりん しょうゆ			
5木		小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			628	21.3	763
		ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん チンゲン菜 もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ			
		れんこんチップス	米粉 片栗粉 油		れんこん	塩			
6金		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			606	21.4	303
		チキンカレー	油 じゃがいも 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			
		チーズ入り海そうサラダ		海そう ツナ チーズ	キャベツ 大根	ノンオイルドレッシング			
9月		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			639	27.8	301
		チキンチキンごぼう	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	ごぼう 枝豆	酒 みりん しょうゆ			
		かきたま汁	片栗粉	(削節) かまぼこ 卵	大根 にんじん 白菜 小松菜	みりん しょうゆ 塩			
10火		米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			604	29.9	479
		ハンバーグのトマトソース煮	油 さとう	大豆粉 豚肉 鶏肉	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	鶏肉	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
12木 		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			616	21.5	352
		キムチ鍋	米	(削節) 豚肉 みそ 豆腐	にんじん 大根 白菜 エリンギ キムチ もやし にら	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		大学いも	さつまいも 油 さとう ごま			しょうゆ			
13金 		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			637	30.8	335
		ぶり大根	さとう	ぶり	しょうが 大根	みりん しょうゆ 酒			
		三重豚汁	こんにゃく	煮干 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 白菜 青ねぎ				
16月		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			609	25.3	353
		鶏すき	さとう こんにゃく	鶏肉 厚あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ			
		小松菜のあえもの	さとう	かまぼこ	キャベツ 小松菜	しょうゆ			
17火		黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			632	27.1	343
		コーンクリームシチュー	油 じゃがいも 米粉 ホワइटルウ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん コーン	塩 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		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			612	26.8	332
		あじの香味あげ	米粉 片栗粉 油	あじ	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
		こんぶあえ	ごま	こんぶ	白菜				
		のっぺい汁	里いも 片栗粉	(削節) 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう 大根 しいたけ	しょうゆ みりん 塩			
19木		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			624	26.4	342
		みそ煮込みうどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ みそ	にんじん 大根 しいたけ 白菜 白ねぎ	みりん			
		ポテトビーンズ	じゃがいも 油 さとう	大豆		しょうゆ			
20金		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			640	21.7	327
		手作り春巻き	ごま油 春雨 小麦粉 油	豚肉	しょうが たまねぎ まこもたけ にら	酒 しょうゆ オイスターソース			
		中華スープ	ごま油	ソーセージ 豆腐	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	鶏がらスープ しょうゆ こしょう 塩			
24火		米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			608	30.8	307
		手作り白身魚フライ	米粉 小麦粉 パン粉 油	たら		酒 塩 こしょう			
		カレーキャベツ			キャベツ	コンソメ カレー粉			
		トマトスープ	油 マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 トマト	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
25水		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			604	28.1	300
		八宝菜	ごま油 片栗粉	豚肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲン菜 白ねぎ	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング	鶏肉	キャベツ				
26木		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			629	26.7	376
		ちゃんこ鍋	米	鶏肉 (削節) 油あげ	にんじん 大根 しめじ 白菜 ほうれん草	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		高野豆腐のあげがらめ	片栗粉 米粉 油 さとう	高野豆腐		みりん しょうゆ			
27金		シャキシャキ鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう 片栗粉	鶏肉	にんじん たまねぎ 切干大根 ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	600	23.9	312
		牛乳		牛乳					
		僧兵汁	油 里いも	豚肉 油あげ みそ	にんにく ごぼう 白菜 白ねぎ	鶏がらスープ			

※ 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