


B 令和8年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>からだぼかぼかメニュー

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	1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ				こめ むぎ			731	28.3	524
		ハンバーグオニオンソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す				
		ゆでやさ			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ しお				
		こんさいの ジンジャースープ	とりにく		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ れんこん	かたくりこ	あぶら	さけ コンソメ やさいパイオン しょうゆ こしょう しお				
3	火	こめこパン ギョウニョウ		ギョウニョウ				こめこパン			749	35.1	363
		だいずのチリソースに	ぶたにく とりにく だいず こうやどうふ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	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 しお				
		ベイクドポテト					じゃがいも		しお こしょう				
		ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
4	水	べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ				こめ むぎ			700	23.7	360
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		かみなりこんにやく					こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ とうがらし				
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも						
5	木	ガパオライス	ぶたにく とりにく		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	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	712	32.9	364	
		ギョウニョウ		ギョウニョウ									
		サムゲタンふうスープ	とりにく			だいこん たまねぎ はくさい しいたけ もやし	こめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
		ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
6	金	べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ				こめ むぎ			756	25.3	371
		キムチなべ	(けずりぶし) ぶたにく いか さかなすりみ みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ キムチ もやし はくさい			とりがらスープ さけ みりん しょうゆ しお				
		はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら					
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
9	月	べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ				こめ むぎ			708	32.0	360
		あじのこうみあげ	あじ			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ				
		のりあえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ				
		かきたまじる	(けずりぶし) ベーコン たまご		にんじん	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお				
10	火	こくとうパン ギョウニョウ		ギョウニョウ				こくとうパン			715	37.3	367
		てりやきチキン	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		マリネ			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しお				
		ふゆやさいスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
12	木	べいはん(げんりょう)		ギョウニョウ				こめ むぎ			701	25.1	375
		ギョウニョウ		ギョウニョウ									
		ごもくうどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな あおねぎ	はくさい	うどん		みりん しょうゆ しお				
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら					
13	金	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	す こしょう しお	718	26.3	381	
		べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ むぎ						
		はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう しお				
		にくだんごのあまずあん	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ ケチャップ す				
16	月	だいこんのちゅうかあえ				だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ	708	32.7	366	
		べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ むぎ						
		さばのチーズやき	さば	チーズ	パセリ				ワイン しお こしょう				
		ちぐさあえ	こうやどうふ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ				
17	火	わふうポトフ	とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ やさいパイオン こしょう しょうゆ しお	724	35.8	371	
		こめこパン ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめこパン						
		とりにくの バーベキューソースに	とりにく		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ				
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	はくさい	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
18	水	いちごジャム						いちごジャム			713	25.7	361
		べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ むぎ						
		つぎョーザ 	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ もちこ コーンスターチ	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお				
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま					
19	木	じものいっばいちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	703	30.5	363	
		べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ			こめ むぎ						
		ホイコーロウ	ぶたにく 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	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ				
		サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	しょうが レモン	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す こしょう しお				
20	金	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	763	26.0	366	
		ギョウニョウ		ギョウニョウ									
		すましじる	(けずりぶし) かまぼこ		こまつな あおねぎ	だいこん はくさい			みりん しょうゆ しお				
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお				
24	火	こがたミルクパン ギョウニョウ		ギョウニョウ				ミルクパン			722	28.9	364
		りよくちゃあげパン			りよくちゃ		とうふパン ぶどうとう	あぶら					
		クリームシチュー	とりにく	ギョウニョウ	にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお				
		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 す				
25	水	べいはん ギョウニョウ		ギョウニョウ				こめ むぎ			729	28.1	420
		てづくりツナふりかけ	ツナ		だいこんば	しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ				
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ				
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら	しょうゆ				
26	木	ボークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	782	27.0	362	
		ギョウニョウ		ギョウニョウ									
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら					
		だいこんサラダ	ツナ			だいこん キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
27	金	べいはん(げんりょう)		ギョウニョウ				こめ むぎ			759	28.6	407
		ギョウニョウ		ギョウニョウ									
		ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ こしょう みりん オイスターソース しょうゆ しお				
		あつあげとやさいのうまに	とりにく あつあげ		チンゲンさい	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん 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