

A 令和8年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>からだぽかぽかメニュー

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	1材料	蛋白質	カルシウム	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(mg)	
2	月	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				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				
		ゆでやさい			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 やさいブイオン しょうゆ こしょう しお				
3	火	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				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							
4	水	こめごパン ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめごパン			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				
5	木	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				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				
6	金	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	
		ギョウザ		ぎゅうにゅう									
		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				
9	月	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			708	32.7	366
		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				
		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 やさいブイオン こしょう しょうゆ しお				
10	火	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			703	32.7	360
		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				
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも						
12	木	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			718	26.3	381
		はつぼうさい	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				
		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				
13	金	べいはん(げんりょう) ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			701	25.1	375
		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					
		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				
16	月	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				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				
17	火	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	
		ギョウザ		ぎゅうにゅう									
		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				
18	水	こめごパン ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめごパン			724	35.8	371
		とりにくの パ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				
		いちごジャム					いちごジャム						
19	木	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			713	25.7	361
		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					
		じものいっぱいちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	だいこん ししいたけ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
20	金	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			703	30.5	363
		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				
24	火	べいはん ギョウザ		ぎゅうにゅう				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				
25	水	こがたミルクパン ギョウザ		ぎゅうにゅう				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	ぎゅうにゅう	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				
26	木	べいはん(げんりょう) ギョウザ		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			759	28.6	407
		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				
27	金	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん			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
		ギョウザ		ぎゅうにゅう									
		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				

※ 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