

B 令和8年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふりかえりメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1744* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		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群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		754	27.3	557	
	ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ				
	ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ		コンソメ しお				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも	コンソメ こしょう しお				
	おいおいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう					
3火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		741	37.0	446	
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	かたくりこ さとう	あぶら しょうゆ す ケチャップ				
	とうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ はくさい	かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ コンソメ こしょう しお				
4水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		758	28.8	367	
	いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら しょうゆ				
	ナムル			チンゲンさい	だいずもやし		ごま ドレッシング				
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ	はるさめ かたくりこ	さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
5木	かみかみビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく まりほしだいこん だいずもやし	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら みりん しょうゆ トウバンジャン	737	29.6	395	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		709	33.2	383	
	ホイコーロウ	ぶたにく テンメンジャン 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	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				
	ちゅうかふうたまごスープ	ハム とうふ たまご		こまつな	だいこん しろねぎ	かたくりこ	ごまあぶら コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
10火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン		720	35.9	369	
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう しお				
	げんきいっぱいやさいスープ	ベーコン		にら	にんにく だいこん キャベツ	じゃがいも	あぶら コンソメ やさいブイヨン こしょう しお				
11水	てまきごはん (ちくわのりよくちやてんぶら)	ちくわ	のり	りよくちや		こめ むぎ かたくりこ こめこ	あぶら	701	25.8	362	
	(チキンサラダ)	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング しょうゆ す				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	SDGs さわにわん	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん		しょうゆ みりん こしょう しお				
12木	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		735	26.1	389	
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	あぶら さけ みりん しょうゆ しお こしょう				
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング す こしょう しお				
	にくそぼろどんぶり	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら さけ みりん しょうゆ				
13金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					785	29.7	374	
	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな あおねぎ	だいこん たけのこ はくさい						
	てづくりきなこむしパン	きなこ				こめこ さとう	しお				
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
16月	いわしさんがあげ	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら みりん しょうゆ	788	30.8	484	
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング す しお こしょう				
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	はくさい	さとう	みりん しょうゆ				
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
17火	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお	719	35.0	376	
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング す しょうゆ				
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
18水	てづくりさつまあげ	さかなすりみ とうふ		にんじん	れんこん えだまめ	かたくりこ	あぶら さけ しお	716	26.9	364	
	ちぐさあえ			こまつな	キャベツ コーン	さとう	しょうゆ				
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	さつまいも					
	チキンカレーライス	とりにく		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				
19木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					801	26.3	371	
	かぼちゃコロケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	かいそうサラダ	ツナ	わかめ		コーン キャベツ	さとう	ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
23月	あじのオープンやき	あじ		パセリ			あぶら ワイン しお こしょう	736	26.2	372	
	ラタトゥイユふうトマトにこみ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ なす	さとう かたくりこ	あぶら ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース しお				
	あんりんフルーツ	とうにゅう			ぶどう バイナップル もも みかん レモン	さとう					
	ゆかりふりかけ			しそ			しお				
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					

※ 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