


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	1784kcal (kcal)	蛋白質 (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 んぎゅうにゅう		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 やさいブイヨン しょうゆ こしょう しお			
3	火	べいはん んぎゅうにゅう		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	こめこパン んぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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			
5	木	べいはん んぎゅうにゅう		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
		ぎゅうにゅう		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 んぎゅうにゅう		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 やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお			
10	火	べいはん んぎゅうにゅう		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 んぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			718	26.3	381
		はっぼうさい	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)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			701	25.1	375
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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				
16	月	べいはん んぎゅうにゅう		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
		ぎゅうにゅう		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	こめこパン んぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			724	35.8	371
		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			
		いちごジャム					いちごジャム					
19	木	べいはん んぎゅうにゅう		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 んぎゅうにゅう		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 んぎゅうにゅう		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 んぎゅうにゅう		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)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			759	28.6	407
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		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			
27	金	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	782	27.0	362
		ポークカレーライス	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			
		ぎゅうにゅう		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