







A 令和8年1月






中学校給食予定献立表

<献立テーマ>学校給食週間メニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			763	28.3	361
		ぶりの香味あげ	ぶり			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		なます風サラダ	鶏肉		にんじん	大根	さとう	ドレッシング	酢 塩			
		雑煮	(削節) 厚あげ	小松菜	白菜	もち		しょうゆ みりん 塩				
9	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			755	29.6	375
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		中華サラダ			コーン もやし キャベツ	さとう	ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ				
13	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	32.9	373
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		切干大根のサラダ	ツナ		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油 ごま	しょうゆ 酢			
		のっぺい汁	(削節) 厚あげ	にんじん	大根	こんにゃく 里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩				
14	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			700	34.2	441
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油				
		ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	キャベツ にんにく		油	コンソメ こしょう 塩			
		白菜の豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳	にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも 米粉	ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩				
15	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	26.2	364
		みそ煮込みおでん	(削節) がんもどき ちくわ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん			
		お好みつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉		ソース			
		ごまあえ		小松菜	白菜	さとう	ごま	しょうゆ				
16	金	タコライス	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	鶏がらスープ こしょう 塩 タコライスソース ケチャップ	713	33.0	371
		牛乳		牛乳								
		チーズ入りツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		わかめスープ	鶏肉	わかめ		大根 もやし たまねぎ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
19	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			701	32.1	368
		さばの塩焼き	さば						塩			
		のりあえ	のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ				
		豚汁	(削節) 豚肉 みそ 油あげ 豆腐	にんじん	大根 たまねぎ							
20	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	31.5	406
		鶏すき	鶏肉 厚あげ	にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		なばなのおかかあえ	ハム かつお節	なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ				
21	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			760	31.9	370
		ミートソースのグラタン風	豚肉 鶏肉	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉	油 マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう				
		しょうが入り冬野菜スープ	ベーコン		大根 白菜 しょうが 白ねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
22	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			736	24.0	361
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう		酒 みりん しょうゆ			
		さつまいもサラダ				コーン キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
		かきたま汁	(削節) いか 魚すり身 卵	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩				
23	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			722	24.6	387
		焼きうどん	豚肉 かつお節	にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉		たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ ケチャップ 酢				
		フライドベジタブル			ごぼう	米粉 片栗粉 じゃがいも	油	塩				
26	月	手巻きごはん (鶏そぼろ) 	鶏肉	のり		しょうが	米 麦 さとう 片栗粉		酒 しょうゆ	711	34.1	361
		(ツナサラダ)	ツナ		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
		牛乳		牛乳								
		地物いっぱい沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐	にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩				
27	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	30.2	370
		だしがら入りふりかけ	かつお節 さば	大根葉		さとう	ごま油	みりん しょうゆ				
		ちゃんご鍋 	(削節) 豚肉 鶏肉	にんじん	大根 しいたけ たまねぎ 白菜	片栗粉 もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ 塩				
		エコピーマンのきんぴら	鶏肉		ピーマン		こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ			
28	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			768	33.5	360
		たらとじゃがいもの ケチャップがらめ 	たら	小松菜		じゃがいも 片栗粉 米粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう				
		型ぬき野菜とABCポトフ	ベーコン 高野豆腐	にんじん	大根 キャベツ	マカロニ		野菜ブイヨン コンソメ こしょう 塩				
		みかんジャム				みかんジャム						
29	木	三重豚のピビンバ 	豚肉 卵 みそ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	755	31.1	364	
		牛乳		牛乳								
		豆腐とまこもたけのスープ	豆腐	青ねぎ	まこもたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
		三重米だんごのトッコッチ	みそ			白玉団子 さとう		ケチャップ 鶏がらスープ トウバンジャン 唐辛子				
30	金	丼で三重豚カレーライス	豚肉	にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	810	26.7	360	
		牛乳 		牛乳								
		メンチカツ 	大豆粉 豚肉		たまねぎ	小麦粉 パン粉	油					
		三重のたけのごサラダ	鶏肉	小松菜	キャベツ たけのこ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				

※ 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

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			763	28.3	361
		ぶりのこうみあげ	ぶり			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			
		なますふうサラダ	とりにく		にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング	す しお			
		ぞうに	(けずりぶし) あつあげ		こまつな	はくさい	もち		しょうゆ みりん しお			
9	金	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			755	29.6	375
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		ちゅうかサラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
13	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			704	32.9	373
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す			
		のっぺいじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお			
14	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			700	34.2	441
		あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら				
		ガーリックソテー	とりにく		こまつな	キャベツ にんにく		あぶら	コンソメ こしょう しお			
		はくさいのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこ	ホワइटルウ	コンソメ こしょう しお			
15	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			729	26.2	364
		みそにこみおでん	(けずりぶし) がんもどき ちくわ みそ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん			
		おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		ソース			
		ごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ			
16	金	タコライス	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	とりがらスープ こしょう しお タコライスソース ケチャップ	713	33.0	371
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		チーズいりツナサラダ	ツナ	チーズ		キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
		わかめスープ	とりにく	わかめ		だいこん もやし たまねぎ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
19	月	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			701	32.1	368
		さばのしおやき	さば						しお			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ						
20	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			709	31.5	406
		とりすき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		なばなのおかかあえ	ハム かつおぶし		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ			
21	水	こくとうパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こくとうパン			760	31.9	370
		ミートソースのグラタンふう	ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう			
		しょうがいきり ふゆやさいスープ	ベーコン			だいこん はくさい しょうが しろねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
22	木	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			736	24.0	361
		がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
		さつまいもサラダ				コーン キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
		かきたまじる	(けずりぶし) いか さかなすりみ たまご		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
23	金	べいはん (げんりょう) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			722	24.6	387
		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 きりぼしだいこん 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			
		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			
		フライドベジタブル				ごぼう	こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	しお			
26	月	てまきごはん (とりそぼろ) 	とりにく	のり		しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ		さけ しょうゆ	711	34.1	361
		(ツナサラダ)	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		じものいっぱい さわにわん	(けずりぶし) 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			
27	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ			714	30.2	370
		だしがらいりふりかけ	かつおぶし さば		だいこんば		さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ			
		ちゃんこなべ 	(けずりぶし) ぶたにく とりにく		にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい	かたくりこ もち		とりがらスープ みりん しょうゆ しお			
		エコピーマンのきんびら	とりにく		ピーマン		こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
28	水	こめこパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			768	33.5	360
		たらとじゃがいもの ケチャップがらめ 	たら		こまつな		じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しお こしょう			
		かたぬきやさいとABCポトフ	ベーコン こうやどうふ		にんじん	だいこん キャベツ	マカロニ		やさしいブイヨン コンソメ こしょう しお			
		みかんジャム					みかんジャム					
29	木	みえぶたのピピンパ 	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	755	31.1	364
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		とうふとまこもたけのスープ	とうふ		あおねぎ	まこもたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
		みえまいだんごの トッコッチ	みそ				しらたまだんご さとう		ケチャップ とりがらスープ トウバンジャン とうがらし			
30	金	どんぶりで みえぶたカレーライス	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	810	26.7	360
		ギョウにゅう 		ギョウにゅう								
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら				
		みえのたけのごサラダ	とりにく		こまつな	キャベツ たけのこ	さとう	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