


A 令和8年2月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>体ぽかぽかメニュー

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	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				
2	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			731	28.3	524
		ハンバーグオニオンソース	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 酢			
		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩			
		根菜のジンジャースープ	鶏肉		にんじん	しょうが 大根 たまねぎ れんこん	片栗粉	油	酒 コンソメ 野菜ブイオン しょうゆ こしょう 塩			
3	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	23.7	360
		いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		雷ごんにやく					ごんにやく さとう	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん しょうゆ 唐辛子			
		豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも					
4	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			749	35.1	363
		大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	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 塩			
		ベイクドポテト					じゃがいも		塩 こしょう			
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
5	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			756	25.3	371
		キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか 魚すり身 みそ		にんじん にら	大根 たまねぎ キムチ もやし 白菜			鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ 塩			
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
		大学いも					さつまいも さとう	油	しょうゆ みりん			
6	金	ガパオライス	豚肉 鶏肉		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	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	712	32.9	364
		牛乳		牛乳								
		サムゲタン風スープ	鶏肉			大根 たまねぎ 白菜 しいたけ もやし	米 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
9	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	32.7	366
		さばのチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ				ワイン 塩 こしょう			
		千草あえ	高野豆腐		小松菜	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ			
		和風ポトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイオン こしょう しょうゆ 塩			
10	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	32.7	360
		照り焼きチキン	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		マリネ			にんじん	大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	白菜	じゃがいも					
12	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			718	26.3	381
		八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩			
		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			
		大根の中華あえ				大根 きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
13	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			701	25.1	375
		五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩			
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油				
		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	酢 こしょう 塩			
16	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			708	32.0	360
		あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		かきたま汁	(削節) ベーコン 卵		にんじん	大根 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
17	火	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	763	26.0	366
		牛乳		牛乳								
		すまし汁	(削節) かまぼこ		小松菜 青ねぎ	大根 白菜			みりん しょうゆ 塩			
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩			
18	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			724	35.8	371
		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	白菜	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		いちごジャム					いちごジャム					
19	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			713	25.7	361
		津ギョーザ 	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 もち粉 コーンスターチ	ごま油 油	しょうゆ 塩			
		ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま				
		地物いっぱい中華スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	大根 しいたけ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
20	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.5	363
		ホイコーロウ	豚肉 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	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ			
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが レモン	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 こしょう 塩			
24	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	28.1	420
		手作りツナふりかけ	ツナ		大根葉	しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		油	しょうゆ			
25	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			722	28.9	364
		緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖	油				
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	さつまいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
		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 酢			
26	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			759	28.6	407
		ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ こしょう みりん オイスターソース しょうゆ 塩			
		厚あげと野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
27	金	ポークカレーライス	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	782	27.0	362
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		大根サラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング 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

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	曜	献立名	食 品 名						エネルギー (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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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			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	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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	しょうゆ みりん			
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら				
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
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 やさいパイオン こしょう しょうゆ しお			
10	火	べいはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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) ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめこパン			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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	ギョウにゅう	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) ギョウにゅう		ギョウにゅう			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	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
		ギョウにゅう		ギョウにゅう								
		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