

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 日曜	献立名	食 品 名						栄養量			
		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 ゆで野菜	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			
	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	コンソメ 塩			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦		酒 コンソメ 野菜ブイヨン しょうゆ こしょう 塩			
3火	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	700	23.7	360
	雷こんにゃく					こんにゃく 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			
	バイクドボテト					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 パブリカ 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			
10火	和風ボトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩	703	32.7	360
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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			
12木	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			718	26.3	381
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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			
13金	大根の中華あえ				大根 きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 こしょうゆ	701	25.1	375
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	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				
16月	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			
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	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			
17火	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			
	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			
	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			
18水	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩	724	35.8	371
	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		プロッコリー	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			
19木	いちごジャム					いちごジャム			713	25.7	361
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	津ギヨーザ	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				
20金	地物いっぽい中華スープ	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	703	30.5	363
	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ホイコロウ	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	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
	手作りツナぶりかけ	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				
	クリームミシチュー	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			
	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			
27金	牛乳		牛乳			米粉	油		782	27.0	362
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから									
	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 日曜	献立名	食 品 名						栄養量	
		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)
		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			731 28.3 524
	ハンバーグオニオンソース	だいすこ 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 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	
	かみなりこんにゃく					こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	トウパンジャン みりん しょうゆ どうがらし	
	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	こめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめパン			749 35.1 363
	だいすこのりソースに	ぶたにく とりにく だいすこ 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	トウパンジャン 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		じお 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 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	だいすこ	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 パブリカ 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 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 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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			718 26.3 381
	はっぽうさい	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	だいすこ 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		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	
	ししゃものてんぶら		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 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	こめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめパン			724 35.8 371
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		プロッコリー	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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			713 25.7 361
	つぎヨーザ	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ にんにく しおが	こむぎこ もちこ コーンスター	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 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		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	トウパンジャン 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	
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729 28.1 420
	てづくりツナぶりかけ	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	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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			722 28.9 364
	りょくちゃあげパン		りょくちゃ			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		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		チングンさい	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	
	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	
27金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						782 27.0 362
	チキンナゲット	だいすこ 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