

B 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	1人1食 (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 野菜ブイヨン しょうゆ こしょう 塩			
3	火	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			
4	水	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					
5	木	ガバオライス	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			
6	金	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			
9	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			
10	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			715	37.3	367
		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			
		冬野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	白菜	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
12	木	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			
13	金	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			
16	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 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩			
17	火	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					
18	水	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			
19	木	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			
20	金	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			
24	火	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			
25	水	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			
26	木	ボークカレーライス	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			
27	金	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			

※ 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

B 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		17歳未満 (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			蛋白質 (g)
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				731
	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	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン				749
	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		
4水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				700
	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				
5木	ガバオライス	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
	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		
6金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				756
	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		
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				708
	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		
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				715
	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		
	ふゆやさいスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	はくさい	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお		
12木	べいはん(げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				701
	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		
	ししゃものてんぶら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら			
13金	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		718
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	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		
	にくだんごのあますあん	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		
16月	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		708
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	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		
17火	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		724
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン				
	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		
18水	いちごジャム					いちごジャム				713
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	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			
19木	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		703
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	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		
20金	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
	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		
24火	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
	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		
25水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				729
	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		
26木	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
	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		
27金	べいはん(げんりょう)		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				759
	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		
	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		407

※ 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