

A 令和8年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>振り返りメニュー

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群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
2月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ				
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩	754	27.3	557	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ こしょう 塩				
	お祝いゼリー	豆乳			いちご	さとう						
3火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	いかとじゃがいものレモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ				
	ナムル			チンゲン菜	大豆もやし		ごま ドレッシング					
	春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ	春雨 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩	758	28.8	367	
4水	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		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ	741	37.0	446	
	豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		かぼちゃ	たまねぎ 白菜	片栗粉 じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ こしょう 塩				
5木	かみかみピビンバ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン				
	牛乳		牛乳						737	29.6	395	
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉						
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	いわしさんがあげ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう	油	みりん しょうゆ	788	30.8	484	
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう				
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	白菜	さとう		みりん しょうゆ				
10火	手巻きごはん (ちくわの緑茶天ぷら)	ちくわ	のり		緑茶	米 麦 片栗粉 米粉	油					
	(チキンサラダ)	鶏肉		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	701	25.8	362	
	牛乳		牛乳									
	SDGs 沢煮椀	かつお節 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				
11水	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン						
	ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう 塩	720	35.9	369	
	元気いっぱい野菜スープ	ベーコン		にら	にんにく 大根 キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩				
12木	肉そぼろ丼	豚肉 鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
	牛乳		牛乳						785	29.7	374	
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜 青ねぎ	大根 たけのこ 白菜							
	手作りきなこ蒸しパン	きなこ				米粉 さとう		塩				
13金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦						
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	735	26.1	389	
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油					
	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも 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						
	ホイコーロウ	豚肉 テンメンジャン 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	709	33.2	383	
	中華風たまごスープ	ハム 豆腐 卵		小松菜	大根 白ねぎ	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
17火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	手作りさつまあげ	魚すり身 豆腐		にんじん	れんこん 枝豆	片栗粉	油	酒 塩	716	26.9	364	
	千草あえ			小松菜	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ				
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 たまねぎ	さつまいも						
18水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩	719	35.0	376	
	チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ				
19木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
	あじのオープン焼き	あじ		パセリ			油	ワイン 塩 こしょう				
	ラタトゥイユ風トマト煮込み	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース 塩	736	26.2	372	
	杏仁フルーツ	豆乳			ぶどう パイナップル もも みかん レモン	さとう						
	ゆかりふりかけ			しそ				塩				
23月	チキンカレーライス	鶏肉		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				
	牛乳		牛乳						801	26.3	371	
	かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油					
	海そうサラダ	ツナ	わかめ			コーン 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。

A 令和8年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふりかえりメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 17歳+ (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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ		さとう かたくりこ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
	ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ しお			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ		じゃがいも	コンソメ こしょう しお			
	おいわいゼリー	とうにゅう			いちご		さとう				
3火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン		かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら しょうゆ			
	ナムル			チンゲンさい	だいずもやし			ごま ドレッシング			
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ		はるさめ かたくりこ	さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
4水	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 パーベキューソースに	とりにく		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ		かたくりこ さとう	あぶら しょうゆ す ケチャップ			
	とうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ はくさい		かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ コンソメ こしょう しお			
5木	かみかみピビンバ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいずもやし		こめ むぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら みりん しょうゆ トウバンジャン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ				
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	いわしさんがあげ	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ		かたくりこ さとう	あぶら みりん しょうゆ			
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ		マカロニ さとう	ドレッシング す しお こしょう			
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	はくさい		さとう	みりん しょうゆ			
10火	てまきごはん (ちくわのりよくちやてんぶら)	ちくわ	のり	りよくちや			こめ むぎ かたくりこ こめこ	あぶら			
	(チキンサラダ)	とりにく		こまつな	キャベツ		さとう	ドレッシング しょうゆ す			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	SDGs さわにわん	かつおぶし 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			
11水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン				
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ		さとう かたくりこ	マーガリン ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう しお			
	げんきいっぱいやさいスープ	ベーコン		にら	にんにく だいこん キャベツ		じゃがいも	あぶら コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
12木	にくそぼろどんぶり	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ		こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら さけ みりん しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたっぶりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな あおねぎ	だいこん たけのこ はくさい						
	てづくりきなこむしパン	きなこ					こめこ さとう	しお			
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				
	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 たまねぎ 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			
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから					こめこ	あぶら			
	さつまいもサラダ				きゅうり		さつまいも さとう	ドレッシング す こしょう しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
16月	ホイコーロウ	ぶたにく テンメンジャン 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 トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			
	ちゅうかふうたまごスープ	ハム とうふ たまご		こまつな	だいこん しろねぎ		かたくりこ	ごまあぶら コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
17火	てづくりさつまあげ	さかなすりみ とうふ		にんじん	れんこん えだまめ		かたくりこ	あぶら さけ しお			
	ちぐさあえ			こまつな	キャベツ コーン		さとう	しょうゆ			
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ		さつまいも				
	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン				
18水	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお			
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ		さとう	ドレッシング す しょうゆ			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
19木	あじのオープンやき	あじ		パセリ				あぶら ワイン しお こしょう			
	ラタトゥイユふうトマトにこみ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ なす		さとう かたくりこ	あぶら ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース しお			
	あんりんフルーツ	とうにゅう			ぶどう バイナップル もも みかん レモン		さとう				
	ゆかりふりかけ			しそ				しお			
23月	チキンカレーライス	とりにく		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								
	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ		パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら			
	かいそうサラダ	ツナ	わかめ		コーン 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