

日付	種類	
2026/2/2 (月)	A	<p>★あじフライ（あじフライ 油） ★かにクリームコロッケ（かにクリームコロッケ 油） ★ソース</p> <p>★白菜のうま煮（白菜 ねぎ 人参 鶏肉 ごま油）</p> <p>★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー ハム キャベツ コーン ごましょうゆドレッシング）</p> <p>★みかん ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ（みかん）：三重県産のみかんです。みかんは、果実だけでなく、皮の内側の白いすじの部分にもビタミンCが豊富に含まれています。</p>
2026/2/2 (月)	B	<p>★蒸し豚ロースのオニオンソースがけ（豚肉 オニオンソース）</p> <p>★白菜のうま煮（白菜 ねぎ 人参 鶏肉 ごま油）</p> <p>★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー ハム キャベツ コーン ごましょうゆドレッシング）</p> <p>★みかん ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ（みかん）：三重県産のみかんです。 みかんは、果実だけでなく、皮の内側の白いすじの部分にもビタミンCが豊富に含まれています。</p>
2026/2/3 (火)	A	<p>★いわしの蒲焼き（いわし竜田 油）</p> <p>★五目まめ（大豆 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく 砂糖）</p> <p>★切干大根のツナマヨサラダ（キャベツ 人参 かつお油漬け 切干大根 マヨネーズ）</p> <p>★バイン缶 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎節分献立</p> <p>2月3日は節分です。節分には、邪気をはらうために柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭をさしたものを戸口に置いたり、豆まきをします。柊のとげといわしの臭いで鬼を追い払うことができると言われています。</p> <p>スクールランチでは、3日（火）Aに節分メニューを実施します。いわしを蒲焼にし、大豆を五目まめにしました。節分メニューを食べて1年を元気に過ごしましょう！</p>
2026/2/3 (火)	B	<p>★オムレツ</p> <p>★五目まめ（大豆 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく 砂糖）</p> <p>★切干大根のツナマヨサラダ（キャベツ 人参 かつお油漬け 切干大根 マヨネーズ）</p> <p>★ポークカレー（玉ねぎ 豚肉 人参 カレールウ 牛乳）</p> <p>★福神漬け</p> <p>★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p> <p>◎温カップメニュー：ポークカレー</p>
2026/2/4 (水)	A	<p>★肉じゃがコロッケ（肉じゃがコロッケ 油） ★野菜の豆腐寄せ</p> <p>★キャベツの梅和え（キャベツ 人参 蒸し鶏 コーン 梅ドレッシング）</p> <p>★大根と竹輪の煮物（人参 大根 竹輪 枝豆 豚肉 砂糖）</p> <p>★チーズ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/4 (水)	B	<p>★さわらの西京焼き ★野菜の豆腐寄せ</p> <p>★キャベツの梅和え（キャベツ 人参 蒸し鶏 コーン 梅ドレッシング）</p> <p>★大根と竹輪の煮物（人参 大根 竹輪 枝豆 豚肉 砂糖）</p> <p>★チーズ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/5 (木)	A	<p>★鶏すき煮（鶏肉 白菜 しらたき ねぎ 椎茸 砂糖 油）</p> <p>★なばなのごまドレサラダNEW（なばな キャベツ かつお油漬け ごまドレッシング）</p> <p>★豆腐のおかかチーズ焼き（豆腐 しめじ えのきたけ かつお節 チーズ）</p> <p>★たくあん ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ（なばな）：三重県でとれたなばなを使用した「なばなのごまドレサラダ」です。なばなは、桑名市長島地区発祥の野菜で全国へ出荷されています。旬の時期は、11月下旬～2月くらいまでです。ビタミンCをたっぷり含んでいて、風邪をひかないようにウイルスなどから体を守る働きを高めてくれます。今が旬のなばな。残さず食べましょう。</p>
2026/2/5 (木)	B	<p>★メンチカツ（メンチカツ 油） ★ソース</p> <p>★なばなのごまドレサラダNEW（なばな キャベツ かつお油漬け ごまドレッシング）</p> <p>★豆腐のおかかチーズ焼き（豆腐 しめじ えのきたけ かつお節 チーズ）</p> <p>★たくあん ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ（なばな）：三重県でとれたなばなを使用した「なばなのごまドレサラダ」です。なばなは、桑名市長島地区発祥の野菜で全国へ出荷されています。旬の時期は、11月下旬～2月くらいまでです。ビタミンCをたっぷり含んでいて、風邪をひかないようにウイルスなどから体を守る働きを高めてくれます。今が旬のなばな。残さず食べましょう。</p>
2026/2/6 (金)	A	<p>★照り焼きチキン（鶏肉 玉ねぎ）</p> <p>★ばんさんすう（春雨 大豆もやし きゅうり ハム 砂糖）</p> <p>★カレー根菜チップス（蓮根 ごぼう 天ぷら でんぶん 油）</p> <p>★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/6 (金)	B	<p>★ポークチャップ（豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 油 でんぶん）</p> <p>★ばんさんすう（春雨 大豆もやし きゅうり ハム 砂糖）</p> <p>★カレー根菜チップス（蓮根 ごぼう 天ぷら でんぶん 油）</p> <p>★焼売</p> <p>★わかめごはん（ごはん わかめ） ★牛乳</p>
2026/2/9 (月)	A	<p>★いかのレモン風味揚げ（いか 天ぷら粉 油 砂糖 レモン汁）</p> <p>★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油）</p> <p>★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖）</p> <p>★しば漬け ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2026/2/9 (月)	B	★ジャージャー麺（焼きそば麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆味噌 にんにく しょうが 砂糖 でんぶん ごま油 油） ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油） ★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳
2026/2/10 (火)	A	★タラのタルタルチーズ焼き（タラ 玉ねぎ タルタルソース チーズ パセリ） ★キャベツサラダ（キャベツ 小松菜 油揚げ 人参 塩昆布 ごまドレッシング） ★大豆カレー煮（大豆 玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 砂糖） ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳 ◎まごわやさしい献立 ま：大豆、ご：ごま、わ：昆布、や：各種野菜、さ：タラ、し：椎茸、い：さつまいも
2026/2/10 (火)	B	★ハムカツ（ハムカツ 油） ★ソース ★キャベツサラダ（キャベツ 小松菜 油揚げ 人参 塩昆布 ごまドレッシング） ★大豆カレー煮（大豆 玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 砂糖） ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2026/2/12 (木)	A	★焼きうどん（うどん キャベツ 豚肉 竹輪 ビーマン 玉ねぎ 人参 いわし削り節 油） ★スパイシートマト煮（玉ねぎ 鶏肉 かつお油漬 人参 ビーマン にんにく 砂糖） ★きゅうりと昆布の和え物（きゅうり 白菜 塩昆布 ごま油 砂糖） ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳
2026/2/12 (木)	B	★揚げサバカレー餃子NEW（サバカレー餃子 油） ★スパイシートマト煮（玉ねぎ 鶏肉 かつお油漬 人参 ビーマン にんにく 砂糖） ★きゅうりと昆布の和え物（きゅうり 白菜 塩昆布 ごま油 砂糖） ★味付小魚 ★チャーハン（ごはん グリンピース 炒り玉子 かにかま） ★牛乳
2026/2/13 (金)	A	★ハートのコロッケミートソースがけ（コロッケ 油 豚肉 玉ねぎ マッシュルーム コーン 砂糖 油） ★厚揚げと野菜の煮物（大根 厚揚げ 人参 鶏肉 グリンピース 砂糖 ごま油） ★チョコ布林 ★小魚入りナムル（もやし 人参 きゅうり しらす干し ナムルドレッシング） ★ごはん ★牛乳 ◎バレンタインメニュー：ハート型のコロッケとチョコ布林が付きます
2026/2/13 (金)	B	★ハートのハンバーグ ★ケチャップソース ★おかかキャベツ（キャベツ かつお粉） ★厚揚げと野菜の煮物（大根 厚揚げ 人参 鶏肉 グリンピース 砂糖 ごま油） ★チョコ布林 ★小魚入りナムル（もやし 人参 きゅうり しらす干し ナムルドレッシング） ★ごはん ★牛乳 ◎バレンタインメニュー：ハート型のハンバーグとチョコ布林が付きます
2026/2/16 (月)	A	★チンジャオロース（豚肉 筍 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 砂糖 油 でんぶん） ★春雨サラダ（春雨 きゅうり 人参 赤ピーマン ハム） ★中華ドレッシング ★小魚入りフライビーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ちりめん） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/2/16 (月)	B	★ホキのちゃんちゃん焼き（ホキ キャベツ 人参 玉ねぎ） ★春雨サラダ（春雨 きゅうり 人参 赤ピーマン ハム） ★中華ドレッシング ★小魚入りフライビーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ちりめん） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/2/17 (火)	A	★海鮮塩焼きそば（焼きそば麺 豚肉 いか キャベツ もやし かまぼこ 炒り玉子 ごま油 油） ★豆腐のうま煮（豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 砂糖） ★じゃこサラダ（キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参） ★青じそドレッシング ★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳
2026/2/17 (火)	B	★チキンとじゃがいものノルウェー風NEW（鶏肉 でんぶん 天ぷら粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 豆味噌） ★豆腐のうま煮（豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 砂糖） ★じゃこサラダ（キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参） ★青じそドレッシング ★高菜漬け ★ごはん ★牛乳
2026/2/18 (水)	A	★ドライカレー（豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 大豆 コーン 油） ★鶏肉のさっぱり煮（鶏肉 人参 大根 椎茸 しょうが 砂糖） ★ブロッコリーのチーズ焼き（ブロッコリー カリフラワー コーン かつお油漬 チーズ） ★すりおろしピーチゼリー ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます
2026/2/18 (水)	B	★白身魚のお好み焼き風（タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉） ★かつおぶしかけ ★鶏肉のさっぱり煮（鶏肉 人参 大根 椎茸 しょうが 砂糖） ★ブロッコリーのチーズ焼き（ブロッコリー カリフラワー コーン かつお油漬 チーズ） ★すりおろしピーチゼリー ★ごはん ★牛乳
2026/2/19 (木)	A	★チキン南蛮（鶏肉 油） ★タルタルソース ★野菜ソテー（キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 油） ★じゃがいもの煮物（じゃがいも グリンピース 玉ねぎ 人参 砂糖） ★フルーツミックス（みかん缶 パイン缶） ★ごはん ★アシドミルク

日付	種類	
2026/2/19 (木)	B	<p>★豚肉の黒こしょう炒め (豚肉 もやし 玉ねぎ 赤ピーマン 油)</p> <p>★野菜ソテー (キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 油)</p> <p>★じゃがいもの煮物 (じゃがいも グリンピース 玉ねぎ 人参 砂糖)</p> <p>★フルーツミックス (みかん缶 バイン缶)</p> <p>★かつおフレックごはん (ごはん かつお油漬け 人参 ごぼう) ★アシドミルク</p>
2026/2/20 (金)	A	<p>★えびフライ (えびフライ 油) ★白身魚フライ (白身魚フライ 油) ★タルタルソース</p> <p>★ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆味噌 砂糖 しょうが にんにく 油)</p> <p>★切り昆布煮 (昆布 人参 油揚げ 枝豆 砂糖)</p> <p>★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/20 (金)	B	<p>★親子丼 (鶏肉 玉ねぎ 人参 筍 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん)</p> <p>★ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆味噌 砂糖 しょうが にんにく 油)</p> <p>★切り昆布煮 (昆布 人参 油揚げ 枝豆 砂糖)</p> <p>★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/24 (火)	A	<p>★豚肉の味噌生姜炒め (豚肉 玉ねぎ 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油)</p> <p>★大豆のケチャップ煮 (大豆 コーン 人参 玉ねぎ トマト水煮 砂糖)</p> <p>★海藻サラダ (わかめ きゅうり コーン 人参) ★中華ドレッシング</p> <p>★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/24 (火)	B	<p>★タラの唐揚げ (タラ 油) ★おかかキャベツ (キャベツ かつお粉)</p> <p>★大豆のケチャップ煮 (大豆 コーン 人参 玉ねぎ トマト水煮 砂糖)</p> <p>★海藻サラダ (わかめ きゅうり コーン 人参) ★中華ドレッシング</p> <p>★ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ)</p> <p>★オレンジ ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p> <p>◎温カップメニュー：ハヤシライス</p>
2026/2/25 (水)	A	<p>★えびマヨ (えび 天ぶら粉 油 マヨネーズ 砂糖 レモン汁)</p> <p>★ひじきサラダ (キャベツ ひじき 蒸し鶏 きゅうり コーン) ★しょうゆドレッシング</p> <p>★きんぴら蓮根 (蓮根 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖)</p> <p>★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/25 (水)	B	<p>★中華丼 (白菜 人参 豚肉 チンゲン菜 もやし ごま油 でんぶん)</p> <p>★ひじきサラダ (キャベツ ひじき 蒸し鶏 きゅうり コーン) ★しょうゆドレッシング</p> <p>★きんぴら蓮根 (蓮根 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖)</p> <p>★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/26 (木)	A	<p>★豚肉のうま煮 (玉ねぎ 人参 白菜 豚肉 油揚げ 砂糖)</p> <p>★コールスローサラダ (キャベツ きゅうり 人参 ハム コールスロードレッシング)</p> <p>★マカロニグラタン (ホワイトソース マカロニ ミートソース 玉ねぎ チーズ パセリ)</p> <p>★りんご ★ごはん ★牛乳</p>
2026/2/26 (木)	B	<p>★サーモンフライ ブーティン (サーモンフライ じゃがいも 油 グレイビーソース)</p> <p>★コールスローサラダ (キャベツ きゅうり 人参 ハム コールスロードレッシング)</p> <p>★マカロニグラタン (ホワイトソース マカロニ ミートソース 玉ねぎ チーズ パセリ)</p> <p>★りんご ★コッペパン ★牛乳</p> <p>◎ワールドランチ (カナダ)：世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。 26日(木)Bは、カナダメニューです。 ブーティンはフライドポテトにグレイビーソース (肉汁で作られたジューシーなソース) をかけたものでカナダではよく食べられています。 サーモンもカナダでよく食べられている魚で、フライにして同じくグレイビーソースをかけました。</p>
2026/2/27 (金)	A	<p>★照り焼きハンバーグ (ハンバーグ 油)</p> <p>★あさりときのこのマカロニソテー (マカロニ あさり 椎茸 玉ねぎ えのきたけ マーガリン 砂糖)</p> <p>★ほうれん草サラダ (ほうれん草 人参 キャベツ) ★サウザンアイランドドレッシング</p> <p>★レバーのノルウェー風 (レバー 天ぶら粉 でんぶん 油 マヨネーズ 砂糖 豆味噌)</p> <p>★ごはん ★ジョア (マスカット)</p>
2026/2/27 (金)	B	<p>★厚揚げチャンプルー (厚揚げ 炒り玉子 もやし 赤ピーマン 枝豆 かつお粉 油)</p> <p>★あさりときのこのマカロニソテー (マカロニ あさり 椎茸 玉ねぎ えのきたけ マーガリン 砂糖)</p> <p>★ほうれん草サラダ (ほうれん草 人参 キャベツ) ★サウザンアイランドドレッシング</p> <p>★レバーのノルウェー風 (レバー 天ぶら粉 でんぶん 油 マヨネーズ 砂糖 豆味噌)</p> <p>★ごはん ★ジョア (マスカット)</p> <p>◎アイアンメニュー 鉄分を多く含む食材を取り入れました。厚揚げ、あさり、ほうれん草、レバー</p>