

A 令和6年3月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>おもいでいっぱいメニュー

実施日	献立名	食 品 名				栄 養 量		
		熱や力になるもの (きいろのたべもの)	血・肉・骨になるもの (あかたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	その他	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1 金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			645	22.7	336
	しのだうどん	うどん	とりにく あぶらあげ (けずりぶし)	にんじん だいこん しいたけ はくさい こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ			
	もちもちポテト	じゃがいも あぶら さとう			みりん しょうゆ			
4 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	21.8	305
	チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	とりにく	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレーこ しお こしょう			
	かいそうサラダ		ツナ かいそう	キャベツ こまつな	ノンオイルドレッシング			
	6ねんせいセレクトメニュー ※6ねんせいはずじょうのきゅうしょくのほかに、したにかいてあるフライ、デザートからそれぞれ1しゅるいずつえらんでたべます。							
	「とんかつ または 「えびフライ	パンこ あぶら こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく だいちこ えび					
「プリンタルト または 「クレープ	こめこ さとう こめこ さとう	とうにゅう とうにゅう	いちご					
5 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			604	25.8	306
	はっぼうさい	あぶら かたくりこ	ぶたにく うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい あおねぎ	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース こしょう			
	ワントンスープ	ワントン ごまあぶら	ベーコン	だいこん もやし チンゲンさい	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
6 水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			606	27.5	301
	いかとやさいの レモンふうみあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	ピーマン レモン	さけ しょうゆ			
	ミネストローネ	マカロニ	ソーセージ	にんじん だいこん たまねぎ トマト こまつな	コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
7 木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			621	25.2	354
	とりすき	さとう こんにやく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	さけ みりん しょうゆ			
	はりはりづけ	さとう ごま	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す			
8 金	こがたげんまいパン はっこうにゅう	こがたげんまいパン	はっこうにゅう			682	22.2	308
	ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ チンゲンさい	とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
	ベジタブルチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお			
11 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			606	27.0	380
	いわしのピリからに	さとう ごまあぶら	いわし	にんにく しょうが あおねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
	そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
	にくじゃが	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
12 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			627	22.5	560
	さかなふりかけ	ごま	あおのり けずりぶし					
	つぎょうぎ	ごまあぶら こむぎこ もちごめ コーンスターチ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にら	しょうゆ しお			
	みそしる		にぼし みそ とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな はくさい				
13 水	パン あげパン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう		シナモン	603	25.7	312
	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	コーン キャベツ				
14 木	みえぶたのビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	600	26.4	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふとわかめのスープ		とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ はくさい あおねぎ	とりがらスープ コンソメ こしょう			
15 金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			653	25.6	397
	だいちり スパゲッティミートソース	スパゲッティ あぶら	ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ にんじん エリンギ トマト こまつな	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう			
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイナップル もも みかん				
18 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			705	28.2	345
	ヤンニョムチキン	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン			
	ゆでキャベツ			キャベツ				
	ビーフンスープ	ビーフン	ハム	にんじん チンゲンさい はくさい	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
	おいおいケーキ	こめこ さとう	とうにゅう	いちご				
21 木	ツナどんぶり	こめ むぎ さとう ごま	ツナ	しょうが にんじん こまつな	みりん しょうゆ	630	25.4	335
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたじる	こんにやく さといも	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん あおねぎ				
22 金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			627	25.3	328
	やきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ チンゲンさい	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう			
	れんこんサラダ	ドレッシング	とりにく	れんこん コーン	ノンオイルドレッシング			

※ 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