

A 令和6年3月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>思い出いっぱいメニュー

実施日	日 曜	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 (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	その他	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)					
1	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳										
		しのだうどん	うどん	鶏肉 油あげ (削節)	にんじん 大根 しいたけ 白菜 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ	645	22.7	336					
		もちもちポテト	じゃがいも 油 さとう			みりん しょうゆ								
4	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳										
		チキンカレー	じゃがいも 油 カレールウ	鶏肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう	603	21.8	305					
		海そうサラダ		ツナ 海そう	キャベツ 小松菜	ノンオイルドレッシング								
		6年生セレクトメニュー ※6年生は通常の給食のほかに、下記のフライ、デザートからそれぞれ1種類ずつ選んで食べます。												
		「とんかつ または」	パン粉 油	豚肉 大豆粉										
		「えびフライ」	小麦粉 パン粉 油	えび										
「プリンタルト または」	米粉 さとう	豆乳												
		「クレープ」	米粉 さとう	豆乳	いちご									
5	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳										
		八宝菜	油 片栗粉	豚肉 うずら卵	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 青ねぎ	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう	604	25.8	306					
		ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ベーコン	大根 もやし チンゲン菜	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう								
6	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳										
		いかと野菜の レモン風味あげ	片栗粉 じゃがいも 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ	606	27.5	301					
		ミネストローネ	マカロニ	ソーセージ	にんじん 大根 たまねぎ トマト 小松菜	コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう								
7	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳										
		鶏すき	さとう こんにゃく	鶏肉 厚あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ	621	25.2	354					
		はりはり漬	さとう ごま	こんぶ	切干大根 キャベツ	しょうゆ 酢								
8	金	小型玄米パン はっころ乳	小型玄米パン	はっころ乳										
		ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん もやし キャベツ チンゲン菜	鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう	682	22.2	308					
		ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩								
11	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳										
		いわしのピリ辛煮	さとう ごま油	いわし	にんにく しょうが 青ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ	606	27.0	380					
		即席漬			キャベツ	浅漬けの素								
		肉じゃが	油 じゃがいも こんにゃく さとう	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ								
12	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳										
		魚ふりかけ	ごま	青のり 削節			627	22.5	560					
		津ぎょうざ	ごま油 小麦粉 もち米 コーンスターチ 油	豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にら	しょうゆ 塩								
		みそ汁		煮干 みそ 豆腐 油あげ	にんじん 小松菜 白菜									
13	水	パン あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳		シナモン								
		ポトフ	じゃがいも	鶏肉	にんじん 大根 たまねぎ ブロッコリー	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	603	25.7	312					
		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	三重豚のビビンバ	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン				600	26.4	320		
		牛乳		牛乳										
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	たけのこ えのきたけ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ コンソメ こしょう								
15	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳										
		大豆入り スパゲッティミートソース	スパゲッティ 油	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん エリンギ トマト 小松菜	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	653	25.6	397					
		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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳										
		ヤンニョムチキン	片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン	705	28.2	345					
		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 チンゲン菜 白菜	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう								
		お祝いケーキ	米粉 さとう	豆乳	いちご									
21	木	ツナ丼	米 麦 さとう ごま	ツナ	しょうが にんじん 小松菜	みりん しょうゆ								
		牛乳		牛乳			630	25.4	335					
		豚汁	こんにゃく 里いも	(削節) 豚肉 油あげ みそ	ごぼう 大根 青ねぎ									
22	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳										
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 キャベツ チンゲン菜	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	627	25.3	328					
		れんこんサラダ	ドレッシング	鶏肉	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