

B 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	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1 金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			669	28.6	406
	マーボー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	春雨サラダ	春雨 ドレッシング	鶏肉	キャベツ 小松菜				
4 月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			603	21.8	305
	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			
	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 ☐ えびフライ	パン粉 油 小麦粉 パン粉 油	豚肉 大豆粉 えび					
☐ プリントルト または ☐ クレープ	米粉 さとう 米粉 さとう	豆乳 豆乳	いちご					
5 火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			606	27.5	301
	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			
	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			
6 水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			604	25.8	306
	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			
	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			
7 木	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			682	22.2	308
	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			
	ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
8 金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			621	25.2	354
	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			
	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			
11 月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			606	27.0	380
	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			
	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	パン あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳		シナモン	603	25.7	312
	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			
	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				
13 水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			627	22.5	560
	魚ふりかけ	ごま	青のり 削節					
	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				
14 木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			653	25.6	397
	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			
	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				
15 金	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			
18 月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			705	28.2	345
	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			
	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	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			627	25.3	328
	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			
	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			
22 金	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	630	25.4	335
	牛乳		牛乳					
	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				

※ 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