

A 令和6年4月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ>春いっぱいメニュー

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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
11 木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			650	21.4	316
	ポークカレー	油 ジャがいも カレールウ	豚肉	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			
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
	お祝いゼリー	さとう	豆乳	いちご				
12 金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			617	20.6	319
	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 もやし 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			
	ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
15 月	さけの三色丼	米 麦 油 ごま	さけ 卵	ほうれん草	酒 しょうゆ	602	28.0	341
	牛乳		牛乳					
	けんちん汁	ごま油	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩			
16 火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			608	25.2	338
	鶏すき	さとう ごんにゃく	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			
	のりあえ	さとう	のり	キャベツ ほうれん草	しょうゆ			
17 水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			622	26.5	371
	豆乳グラタン	油 ホワイトルウ ジャがいも マカロニ バター パン粉	鶏肉 豆乳 チーズ	たまねぎ ブロッコリー	ワイン			
	野菜スープ		ソーセージ	大根 にんじん キャベツ 小松菜	コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
18 木	たけのごはん	米 麦 さとう	鶏肉 油あげ (削節)	たけのこ	しょうゆ 塩 酒 みりん	668	29.9	303
	牛乳		牛乳					
	さわらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	さわら	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
	春野菜のみそ汁		(削節) みそ 豆腐	新にんじん 新たまねぎ 新キャベツ さやえんどう				
19 金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			652	25.1	381
	大豆入りスパゲッティミートソース	油 スパゲッティ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	トマトソース コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	みかん入りヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん				
22 月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	24.6	601
	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			
	ナムル	ドレッシング		もやし ほうれん草				
23 火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			598	27.2	391
	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			
	こんぶあえ		こんぶ	白菜				
	肉じゃが	さとう ジャがいも ごんにゃく	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
24 水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			615	26.7	308
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	ほき					
	ごまキャベツ	ごま		キャベツ	コンソメ			
	春野菜のスープ煮	新じゃがいも マカロニ	ソーセージ	新にんじん 新たまねぎ さやえんどう	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
25 木	肉みそビビンバ	米 麦 さとう 油 ごま ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし たら	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩	601	24.1	305
	牛乳		牛乳					
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ チンゲン菜 キャベツ 青ねぎ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう			
26 金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			600	27.0	347
	五目うどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ	にんじん 大根 白菜 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
	フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
30 火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			634	23.7	474
	照り焼きハンバーグ	油 さとう 片栗粉	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
	コーンソテー	油		コーン キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
	みそ汁	じゃがいも	(削節) 油あげ みそ わかめ	にんじん 白菜				

※ 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