

B 令和6年5月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつこつメニュー

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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
1	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう						
		とりにくのちやらあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが りよくちや	さけ しょうゆ	655	29.4	306	
		たくあんあえ		こんぶ	はくさい たくあん					
		ごもくきんぴら	あぶら こんにやく さとう ごま	ぶたにく くきわかめ ちくわ	ごぼう にんじん ピーマン	みりん しょうゆ				
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								
2	木	わふうスパゲッティ	あぶら スパゲッティ	とりにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	さけ コンソメ みりん しょうゆ	617	24.3	306	
		フライドポテト	じゃがいも あぶら			しお こしょう				
						しお				
7	火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう				601	27.8	342
		とうにゅうグラタン	あぶら ホワイトルウ じゃがいも マカロニ パター パンこ	とりにく とうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ	ワイン				
		キャベツのスープ		ベーコン	にんじん キャベツ こまつな	コンソメ やさいブイヨン しお こしょう				
8	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				624	22.8	303
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	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				
		チーズいりツナサラダ		ツナ チーズ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング				
9	木	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				625	21.4	328
		ジャージャーめん	あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンさい もやし しょうが	さけ みりん オイスターソース				
		ナムル	ドレッシング ごま		たまねぎ エリンギ たけのこ あおねぎ	しょうゆ す				
10	金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				612	26.4	340
		あじのこうみあげ	こめこパン かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ				
		あらめのにももの	さとう	とりにく ちくわ あぶらあげ あらめ	にんじん	みりん しょうゆ				
		けんちんじる	ごまあぶら	(けずりぶし) とうふ	ごぼう だいこん はくさい あおねぎ	しょうゆ みりん しお				
13	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				626	25.7	304
		はっぼうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ	さけ しょうゆ とりがらスープ				
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング さとう ごま	ツナ	しいたけ はくさい あおねぎ	みりん オイスターソース こしょう				
14	火	りよくちやあげパン 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	りよくちや			621	24.7	303
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	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	とりにく	きゅうり コーン					
15	水	あじごはん	こめ むぎ こんにやく	とりにく あぶらあげ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ			640	26.6	330
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かつおフライ	こむぎこ パンこ あぶら	かつお						
		はくさいだき	さとう	(けずりぶし) とりにく あつあげ	にんじん しめじ はくさい こまつな	みりん しょうゆ				
16	木	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	24.4	363
		みえぶたのトマトスパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	ワイン トマトソース コンソメ				
		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	ケチャップ しお こしょう				
17	金	さけのさんしょくどんぶり	こめ むぎ あぶら ごま	さけ たまご	こまつな	さけ しょうゆ		605	28.9	369
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		じものたつぷりみそしる		(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ あおねぎ					
20	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				638	27.1	602
		マーボー豆腐	あぶら かたくりこ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	トウバンジャン とりがらスープ				
		バンバンジーサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ きゅうり	さけ みりん しょうゆ				
21	火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう				594	30.0	312
		いかのカレーあげ	こめこ かたくりこ あぶら	いか	しょうが	さけ しょうゆ カレーこ				
		リヨネーズポテト	マーガリン じゃがいも	ソーセージ	たまねぎ	コンソメ しお こしょう				
		やさしいスープ		ベーコン	にんじん たけのこ はくさい こまつな	コンソメ やさいブイヨン しお こしょう				
22	水	こつこつビビンバ	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 だいずもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン		603	26.9	325
		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	はくさい あおねぎ	とりがらスープ コンソメ しょうゆ こしょう				
23	木	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				635	27.8	363
		やきうどん	あぶら うどん	ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	しょうゆ さけ みりん しお こしょう				
24	金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				619	22.8	571
		さかなぶりかけ	ごま	のり けずりぶし						
		こつこつかきあげ	さつまいも こめこ あぶら	ひじき さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお				
		みそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい しろねぎ					
27	月	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		625	22.1	326
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		すましじる		(けずりぶし) かまぼこ	だいこん えのきたけ はくさい あおねぎ	みりん しょうゆ				
		てづくりいせちやゼリー	さとう	かんてん	りよくちや					
28	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう				592	29.3	374
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン トマトソース				
29	水	かいそうサラダ		かいそう ツナ	キャベツ きゅうり	ノンオイルドレッシング		639	24.4	337
		チャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン あおねぎ	とりがらスープ しお こしょう しょうゆ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あげいかシュウマイ	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	だいずこ いか さかなすりみ	キャベツ たまねぎ					
30	木	ちゅうかスープ	あぶら	とりにく とうふ	しいたけ はくさい チンゲンさい	とりがらスープ コンソメ しお こしょう		687	22.7	324
		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						
		ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たけのこ チンゲンさい もやし キャベツ	みりん とりがらスープ しょうゆ				
31	金	ごぼうチップス	こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	オイスターソース しお こしょう		607	26.6	378
		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう						
		いわしのうめに	さとう	いわし	しょうが うめぼし	さけ みりん しょうゆ				
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり	あさづけのもと				
		あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ					

※ 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