

A 令和6年10月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> あきいっぱいメニュー

実施日	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)	体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	その他	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
1	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					630	22.0	327
		さんまのかばやし はくさいだき	かたくりこ こめこ あぶら さとう さとう	さんま (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	さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ					
2	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう					608	26.7	322
		ポークチュー	マーガリン じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト	ワイン コンソメ ソース しお デミグラスソース 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	キャベツ コーン						
3	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		627	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					
		てづくりりんごゼリー	さとう	かんてん	りんご						
4	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					636	21.5	773
		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 しお しょうゆ オイスターソース こしょう					
		ベジタブルチップス	こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう れんこん	しお					
7	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					628	22.9	309
		はっぼうさい	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 はくさい しいたけ あおねぎ	みりん しょうゆ さけ こしょう とりがらスープ オイスターソース					
		だいがくいも	さつまいも あぶら さとう ごま			しょうゆ					
8	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					603	24.6	312
		けいちゃん	あぶら さとう	とりにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ					
		のっぺいじる	さといも かたくりこ	(けずりぶし) とろふ あぶらあげ	ごぼう だいこん しいたけ あおねぎ	しょうゆ みりん しお					
9	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう					671	29.0	304
		いかとやさいのレモンふうみあげ	こめこ 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					
		コーンチャウダー	あぶら こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン	コンソメ しお こしょう					
10	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					618	25.8	352
		とりすき	さとう こんにゃく	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					
		ごまずあえ	さとう ごま	かまぼこ	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ す					
11	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					646	22.1	301
		きのこいりスパゲッティ ミートソース	あぶら スパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト	トマトソース コンソメ ソース ケチャップ しお こしょう					
		フルーツポンチ	さとう		ぶどう パイナップル もも						
15	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					642	21.1	304
		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 しお こしょう					
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき とりにく	キャベツ こまつな						
16	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう					605	29.1	323
		かつおフライ	こむぎこ パンこ あぶら	かつお							
		リヨネースポテト	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					
		やさいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	さけ コンソメ しお こしょう					
17	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		642	26.9	337	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とうふとまこもたけのスープ		とうふ わかめ	まこもたけ エリンギ はくさい あおねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう					
		みかん			みかん						
18	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					641	26.9	360
		しのだうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	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					
		さつまビーンス	さつまいも あぶら さとう	だいず		しょうゆ					
21	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					615	23.8	599
		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 とろふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ					
		ナムル	ドレッシング		キャベツ きゅうり						
22	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					681	27.0	300
		さばのたつたあげ	こめこ かたくりこ あぶら	さば	しょうが	さけ しょうゆ					
		こんぶあえ	ごま	こんぶ	はくさい						
		くりいりちくげんに	あぶら こんにゃく くり さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ さやいんげん	みりん しょうゆ					
23	水	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	478
		てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいずこ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ					
		キャベツとコーンのソテー	あぶら		コーン キャベツ	しお こしょう					
		ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト	コンソメ ケチャップ しお こしょう					
24	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					646	23.7	303
		とりにくとさつまいものちゅうかいため	こめこ かたくりこ さつまいも あぶら さとう	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンさい	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう					
		ビーフンスープ	ビーフ ごま	ソーセージ	にんじん はくさい あおねぎ	とりがらスープ しお こしょう					
25	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					636	24.0	382
		ソースやきそば	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 きりほしだいこん もやし キャベツ	しょうゆ さけ ソース しお こしょう					
		りんごいり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 りんご						
28	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					608	27.0	378
		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 こんにゃく 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					
29	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					628	22.4	349
		てづくりれんこんメンチカツ	かたくりこ こめこ パンこ あぶら	ぶたにく	れんこん キャベツ	しょうゆ しお こしょう					
		みそしる		にぼし あぶらあげ とろふ みそ	にんじん だいこん はくさい あおねぎ						
30	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう					601	27.5	385
		さけときのこのグラタン	あぶら ホワイトルウ マカロニ バター パンこ	さけ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー	ワイン					
		キャベツのスープ		ベーコン	にんじん だいこん キャベツ	コンソメ しお こしょう					
31	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					640	27.1	304
		とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ					
		ゆかりあえ	ごま		キャベツ ほうれんそう しそ	しお					
		かんとうに	さとう こんにゃく さといも	(けずりぶし) こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん	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