

A 令和6年9月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>げんきいっぱいメニュー

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)
3 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			604	20.3	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			
	かいそうサラダ		かいそう ツナ	キャベツ こまつな コーン	ノンオイルドレッシング			
4 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			602	25.0	350
	しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ほき					
	ごまキャベツ	ごま		キャベツ	コンソメ			
	やさいのスープに	じゃがいも マカロニ	ソーセージ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ	コンソメ しお こしょう			
5 木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			600	28.5	312
	とんてき	あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが	さけ とんてきソース			
	むしやさい			キャベツ にんじん	コンソメ			
	けんちんじる	ごまあぶら	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん はくさい しいたけ あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
6 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			695	23.8	302
	ツナとトマトの スパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	ワイン トマトソース コンソメ ケチャップ しお こしょう			
	ベジタブルチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお			
9 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			605	25.6	315
	たらのごうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	たら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
	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	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	みりん しょうゆ			
10 火	キムチビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん キムチ	みりん しょうゆ	600	27.4	323
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふとわかめのスープ		ベーコン とうふ わかめ	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			
11 水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			632	28.7	301
	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			
	チーズいり ミネストローネ	マカロニ	ソーセージ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
12 木	とうふとやさいの にくみそがけ	あぶら さとう ごま	とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	しお さけ みりん	606	24.5	344
	かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) かまぼこ たまご	はくさい しいたけ こまつな あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
	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					
13 金	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 まこもたけ エリンギ キャベツ とうみょう	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう	631	25.2	365
	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				
	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
17 火	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	630	25.9	419
	キャベツのそくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
	さといもとだいこんのもの	さといも さとう	とりにく あつあげ (けずりぶし)	だいこん にんじん しょうが しいたけ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
	おつきみゼリー	さとう		みかん				
18 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			636	30.4	358
	チリポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	だいたい ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウバンジャン ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ			
	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				
19 木	とりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	623	25.7	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	みそしる		にぼし みそ とうふ	たまねぎ かぼちゃ なす				
	なし			なし				
20 金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン				632	22.5	753
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					
	ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごま	とりにく くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	ひやしちゅうかスープ			
	フライドかぼちゃ	こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ	しお			
24 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			687	29.3	336
	あじのなんぶあげ	こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あじ		さけ みりん しょうゆ			
	こんぶあえ		こんぶ	はくさい				
	とりにくとじゃがいものもの	さとう じゃがいも こんにやく	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
25 水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			600	28.3	464
	ハンバーグの トマトソースに	あぶら さとう	だいたい ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース			
	かぼちゃの とうにゅうスープ		ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
26 木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			624	26.6	405
	マーボーどうふ	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 エリンギ あおねぎ	トウバンジャン さけ みりん とりがらスープ しょうゆ			
	ナムル	ドレッシング	くきわかめ	もやし こまつな				
27 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			605	24.3	306
	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 チンゲンさい キャベツ もやし	しょうゆ さけ みりん しお こしょう			
	ちくわのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ					
30 月	べいはん さかなふりかけ	こめ むぎ ごま	のり けずりぶし			636	24.0	530
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かきあげ	さつまいも こめこ あぶら	さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	しお			
	スタミナみそしる	あぶら	ぶたにく (けずりぶし) みそ	にんにく だいこん はくさい あおねぎ				

※ 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