

A 令和6年9月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>元氣いっぱいメニュー

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)
3	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		ポークカレー	油 ジャガイモ 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	604	20.3	304
		海そうサラダ		海そう ツナ	キャベツ 小松菜 コーン	カレー粉 塩 こしょう ノンオイルドレッシング			
4	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
		白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	ほき			602	25.0	350
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ	コンソメ			
		野菜のスープ煮	じゃがいも マカロニ	ソーセージ	大根 にんじん たまねぎ 枝豆	コンソメ 塩 こしょう			
5	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		とんてき	油 片栗粉	豚肉	にんにく しょうが	酒 とんてきソース	600	28.5	312
		蒸し野菜			キャベツ にんじん	コンソメ			
		けんちん汁	ごま油	(削節) 油あげ 豆腐	ごぼう 大根 白菜 しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
6	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
		ツナとトマトの スパゲッティ	油 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 塩 こしょう	695	23.8	302
		ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
9	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		たらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	たら	しょうが にんにく	酒 しょうゆ	605	25.6	315
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
五目きんぴら	油 こんにゃく さとう ごま	豚肉 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	キムチピビンバ	米 麦 ごま油 さとう ごま	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん キムチ	みりん しょうゆ			
		牛乳		牛乳	にら もやし		600	27.4	323
		豆腐とわかめのスープ		ベーコン 豆腐 わかめ	白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
11	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
		いかと野菜の レモン風味あげ	米粉 片栗粉 ジャガイモ 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ	632	28.7	301
		チーズ入り 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 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
12	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		豆腐と野菜の 肉みそがけ	油 さとう ごま	豆腐 豚肉 みそ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	塩 酒 みりん	606	24.5	344
		かきたま汁	片栗粉	(削節) かまぼこ 卵	白菜 しいたけ 小松菜 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
13	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
		和風スパゲッティ	油 スパゲッティ	鶏肉 かつお節	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 豆苗	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 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				
17	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		いわしの梅煮	さとう	いわし	しょうが 梅干	酒 みりん しょうゆ	630	25.9	419
		キャベツの即席漬			キャベツ	浅漬の素			
		里いもと大根の煮物	里いも さとう	鶏肉 厚あげ (削節)	大根 にんじん しょうが しいたけ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
お月見ゼリー	さとう		みかん						
18	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
		チリポークビーンズ	油 ジャガイモ さとう	大豆 豚肉	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	636	30.4	358
		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	鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 卵	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ			
		牛乳		牛乳			623	25.7	320
		みそ汁		煮干 みそ 豆腐	たまねぎ かぼちゃ なす				
		梨			梨				
20	金	小型玄米パン	小型玄米パン						
		はっごう乳		はっごう乳			632	22.5	753
		冷やし中華	中華麺 ごま	鶏肉 くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	冷やし中華スープ			
		フライドかぼちゃ	米粉 片栗粉 油		かぼちゃ	塩			
24	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		あじの南部あげ	米粉 片栗粉 油 さとう ごま	あじ		酒 みりん しょうゆ	687	29.3	336
		こんぶあえ		こんぶ	白菜				
		鶏肉とじゃがいもの煮物	さとう ジャガイモ こんにゃく	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
25	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
		ハンバーグの トマトソース煮	油 さとう	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース	600	28.3	464
		かぼちゃの豆乳スープ		ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
26	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		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 酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ	624	26.6	405
		ナムル	ドレッシング	くきわかめ	もやし 小松菜				
27	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
		焼きうどん	油 うどん	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん チンゲン菜	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	605	24.3	306
		ちくわの天ぷら	小麦粉 片栗粉 油	ちくわ					
30	月	米飯 魚ふりかけ	米 麦 ごま	のり 削節					
		牛乳		牛乳			636	24.0	530
		かきあげ	さつまいも 米粉 油	魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆	塩			
		スタミナみそ汁	油	豚肉 (削節) みそ	にんにく 大根 白菜 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