

A 令和6年6月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> かみかみメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
3月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			660	28.7	301
	いかのごまがらめ	こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま	いか		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	さとう じゃがいも こんにやく	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			
4火	あじそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	あじ	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	604	27.4	349
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごもくまめ	あぶら さとう	とりにく だいず	にんじん ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ			
	すましじる		(けずりぶし) かまぼこ あつあげ	だいこん はくさい あおねぎ	みりん しょうゆ			
5水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			599	28.8	317
	ソーセージ		ソーセージ					
	カレーキャベツ	あぶら		キャベツ	コンソメ カレーこ			
	コーンチャウダー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	コンソメ しお こしょう			
6木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			646	26.7	368
	かみかみかきあげ	さつまいも こめこ あぶら	いか さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお			
	ぶたじる	こんにやく	にほし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい あおねぎ				
7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			639	24.4	373
	イタリアンスパゲッティ	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	ワイン トマトソース こしょう			
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ピーマン トマト パイナップル もも みかん	ケチャップ ソース しお			
10月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			615	23.1	300
	チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	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			
	チーズいりツナサラダ		ツナ チーズ	きゅうり キャベツ	ノンオイルドレッシング			
11火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			599	26.2	397
	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			
	キャベツとコーンのいためもの	あぶら		キャベツ コーン	しお こしょう			
	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 さやいんげん	みりん しょうゆ			
12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	26.5	321
	いかとやさいの	かたくりこ こめこ	いか	にんじん レモン	さけ しょうゆ			
	レモンふうみあげ	じゃがいも あぶら さとう			コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
	ミネストローネ	マカロニ	ソーセージ	だいこん たまねぎ トマト キャベツ				
13木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			608	24.7	342
	とうふとやさいのにくみそかけ	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			
	じものたっぷりかきたまじる	かたくりこ	かまぼこ (けずりぶし) たまご	だいこん しいたけ エリンギ こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ			
14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			644	30.2	351
	にくうどん	さとう うどん	ぶたにく (けずりぶし) あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな あおねぎ	さけ しょうゆ みりん			
	フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
17月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	26.2	315
	さばとごぼうのみそに	さとう	みそ さば	しょうが ごぼう	さけ みりん しょうゆ			
	けんちんじる	ごまあぶら	とりにく (けずりぶし) とうふ	だいこん にんじん はくさい あおねぎ	みりん しょうゆ しお			
18火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			660	29.7	335
	ユーリンチー	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが しろねぎ	さけ しょうゆ みりん す とりがらスープ しょうゆ			
	キャベツとツナのうまに		ツナ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	オイスターソース			
19水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			616	30.6	326
	だいずのチリソースに	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	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 しお こしょう ケチャップ ソース			
	マカロニサラダ	マカロニ	とりにく	コーン キャベツ	コンソメ ノンオイルドレッシング			
20木	かみかみビビンバ	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	みりん しょうゆ トウバンジャン	617	28.4	345
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん だいずもやし				
	とうふとわかめのスープ		ベーコン とうふ わかめ	たけのこ はくさい あおねぎ	とりがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう			
21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			632	22.5	753
	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月	シャキシャキとろそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく ひじき	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	600	23.4	340
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	はくさい				
25火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			629	20.5	315
	すぶた	かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース す ケチャップ			
	かみかみナムル	ドレッシング ごま	くきわかめ	だいずもやし こまつな				
26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	26.9	335
	しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ほき		コンソメ			
	ゆでキャベツ			キャベツ				
27木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	26.6	317
	とりにくのてりに	あぶら さとう	とりにく	だいこん	さけ みりん しょうゆ			
	ぐだくさんすましじる		(けずりぶし) かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん はくさい ほうれんそう あおねぎ	みりん しょうゆ			
28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			637	22.4	314
	しおやきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ	しょうゆ さけ とりがらスープ オイスターソース しお こしょう			
	ナタデココいり フルーツポンチ	ナタデココ さとう		パイナップル もも みかん ぶどう				

※ 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