

B 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	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	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	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			
5	水	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	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			
6	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			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 しお			
		フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ピーマン トマト	ケチャップ ソース こしょう			
					パイナップル もも みかん				
7	金	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			
		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			
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			
		チーズいりツナサラダ		ツナ チーズ		きゅうり キャベツ			
						ワイン コンソメ ソース			
11	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			605	26.5	321
		いかとやさいの	かたくりこ こめこ あぶら	いか		にんじん レモン			
		レモンふうみあげ	じゃがいも さとう			さけ しょうゆ			
		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	コンソメ とりがらスープ			
12	水	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			
		キャベツとコーンのいためもの	あぶら		キャベツ コーン	トウバンジャン さけ			
		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			
13	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			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			
14	金	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			
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			
		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	さけ みりん しょうゆ			
						みりん しょうゆ しお			
18	火	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			
		マカロニサラダ	マカロニ	とりにく		コーン キャベツ			
						トウバンジャン ワイン			
19	水	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			
		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			
						とりがらスープ しょうゆ			
20	木	こがたげんまいパン ほうこうにゅう	こがたげんまいパン	ほうこうにゅう			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			
		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			
21	金	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	617	28.4	345
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		まりほしだいこん 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			
24	月	シャキシャキとりそぼろどんぶり	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 かりほしだいこん ほうれんそう	600	23.4	340
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		さけ みりん しょうゆ			
		じゃがいものみそしる	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	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					
		ゆでキャベツ			キャベツ	コンソメ			
		やさいのスープに	じゃがいも	とりにく	にんじん だいこん たまねぎ アスパラガス	コンソメ しお こしょう			
26	水	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	ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ			
			あぶら さとう			しいたけ ピーマン			
		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			
27	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			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			
						かりほしだいこん もやし キャベツ			
		ナタデココいり	ナタデココ さとう			パイナップル もも みかん ぶどう			
28	金	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			
		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			
						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