

A 令和6年4月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>はるいっぱいメニュー

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	1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
11 木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			650	21.4	316
	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			
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
	おいおいゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				
12 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			617	20.6	319
	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 きりぼしだいこん もやし キャベツ チンゲンさい	しょうゆ さけ オイスターソース 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			
15 月	さけのさんしょく どんぶり	こめ むぎ あぶら ごま	さけ たまご	ほうれんそう	さけ しょうゆ	602	28.0	341
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	けんちんじる	ごまあぶら	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい あおねぎ	みりん しょうゆ しお			
16 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			608	25.2	338
	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			
	のりあえ	さとう	のり	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ			
17 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			622	26.5	371
	とうにゅうグラタン	あぶら ホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パンこ	とりにく とうにゅう チーズ	たまねぎ ブロッコリー	ワイン			
	やさいスープ		ソーセージ	だいこん にんじん キャベツ こまつな	コンソメ やさいブイヨン しお こしょう			
18 木	たけのごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ (けずりぶし)	たけのこ	しょうゆ しお さけ みりん	668	29.9	303
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	さわら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
	はるやさいのみそしる		(けずりぶし) みそ とうふ	しんにんじん しんたまねぎ しんキャベツ さやえんどう				
19 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			652	25.1	381
	だいずいり 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 だいず	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	トマトソース コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう			
	みかんいりヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん				
22 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			616	24.6	601
	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 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		もやし ほうれんそう				
23 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			598	27.2	391
	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			
	こんぶあえ		こんぶ	はくさい				
	にくじゃが	さとう じゃがいも こんにゃく	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			
24 水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			615	26.7	308
	しろみざかなフライ	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			
	はるやさいのスープに	しんじゃがいも マカロニ	ソーセージ	しんにんじん しんたまねぎ さやえんどう	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
25 木	にくみそビビンバ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし なら	さけ しょうゆ トウバンジャン しお	601	24.1	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ワントンスープ	ワントン	ベーコン	たまねぎ チンゲンさい キャベツ あおねぎ	とりがらスープ コンソメ しお こしょう			
26 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			600	27.0	347
	ごもくうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん だいこん はくさい こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ			
	フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
30 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			634	23.7	474
	てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
	コーンソテー	あぶら		コーン キャベツ	コンソメ しお こしょう			
	みそしる	じゃがいも	(けずりぶし) あぶらあげ みそ わかめ	にんじん はくさい				

※ 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