

B 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	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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
11	木	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			
12	金	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				
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		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	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 パター 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			
17	水	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			
18	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			652	25.1	381
		だいちり 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 だいち	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				
19	金	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		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				
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
		マーボー豆腐	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	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			
		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			
24	水	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			
25	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			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	だいち		しょうゆ			
26	金	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		601	24.1	305
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ワンタンスープ	ワンタン	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			
30	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			623	27.3	504
		てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいち 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			
		ミネストローネ	あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			

※ 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