

B 令和6年4月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>春いっぱいメニュー

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	1人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
11	木	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			617	20.6	319
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ チンゲン菜	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう			
		ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
12	金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			650	21.4	316
		ポークカレー	油 じゃがいも 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 カレー粉 塩 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			
		お祝いゼリー	さとう	豆乳	いちご				
15	月	さけの三色丼	米 麦 油 ごま	さけ 卵	ほうれん草		602	28.0	341
		牛乳		牛乳					
		けんちん汁	ごま油	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩			
16	火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			622	26.5	371
		豆乳グラタン	油 ホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パン粉	鶏肉 豆乳 チーズ	たまねぎ ブロッコリー	ワイン			
		野菜スープ		ソーセージ	大根 にんじん キャベツ 小松菜	コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
17	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			608	25.2	338
		鶏すき	さとう こんにゃく	鶏肉 厚あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ			
		のりあえ	さとう	のり	キャベツ ほうれん草	しょうゆ			
18	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			652	25.1	381
		大豆入りスパゲッティミートソース	油 スパゲッティ	豚肉 大豆	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 塩 こしょう			
		みかん入りヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん				
19	金	たけのこごはん	米 麦 さとう	鶏肉 油あげ (削節)	たけのこ		668	29.9	303
		牛乳		牛乳					
		さわらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	さわら	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
		春野菜のみそ汁		(削節) みそ 豆腐	新にんじん 新たまねぎ 新キャベツ さやえんどう				
22	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	24.6	601
		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 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		ナムル	ドレッシング		もやし ほうれん草				
23	火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			615	26.7	308
		白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	ほき					
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ	コンソメ			
		春野菜のスープ煮	新じゃがいも マカロニ	ソーセージ	新にんじん 新たまねぎ さやえんどう	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
24	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			598	27.2	391
		いわしのピリ辛煮	さとう ごま油	いわし	にんにく しょうが 青ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ	白菜				
		肉じゃが	さとう じゃがいも こんにゃく	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
25	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			600	27.0	347
		五目うどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ	にんじん 大根 白菜 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
		フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
26	金	肉みそビビンバ	米 麦 さとう 油 ごま ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし たら		601	24.1	305
		牛乳		牛乳					
		ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ チンゲン菜 キャベツ 青ねぎ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう			
30	火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			623	27.3	504
		照り焼きハンバーグ	油 さとう 片栗粉	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
		コーンソテー	油		コーン キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
		ミネストローネ	油 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 鶏がらスープ ケチャップ 塩 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