

A 令和6年5月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつこつメニュー

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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
1	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう	こがたことうパン	ぎゅうにゅう					603	24.9	321
		わふうスパゲッティ	あぶら スパゲッティ	とりにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	さけ コンソメ みりん しょうゆ	しお こしょう				
		フライドポテト	じゃがいも あぶら			しお					
2	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					655	29.4	306
		とりにくのちやらあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが りよくちや	さけ しょうゆ					
		たくあんあえ		こんぶ	はくさい たくあん						
		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 ピーマン	みりん しょうゆ					
7	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					624	22.8	303
		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				
		チーズいりツナサラダ		ツナ チーズ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング					
8	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう					601	27.8	342
		とうにゅうグラタン	あぶら ホワイトルウ じゃがいも	とりにく とうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ	ワイン					
		キャベツのスープ	マカロニ パター パンこ	ベーコン	にんじん キャベツ こまつな	コンソメ やさいパイオン しお こしょう					
9	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					612	26.4	340
		あじのごうみあげ	こめこパン かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ					
		あらめのもの	さとう	とりにく ちくわ あぶらあげ あらめ	にんじん	みりん しょうゆ					
		けんちんじる	ごまあぶら	(けずりぶし) とうふ	ごぼう だいこん はくさい あおねぎ	しょうゆ みりん しお					
10	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					625	21.4	328
		ジャージャーめん	あぶら ちゅうかめん さとう	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンさい もやし しょうが	さけ みりん オイスターソース	しょうゆ す				
		ナムル	ドレッシング ごま		たまねぎ エリンギ たけのこ あおねぎ	キャベツ ほうれんそう					
13	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					626	25.7	304
		はっほうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ	さけ しょうゆ とりがらスープ	みりん オイスターソース こしょう				
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング さとう ごま	ツナ	キャベツ	す しょうゆ					
14	火	あじごはん	こめ むぎ こんにやく	とりにく あぶらあげ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ				640	26.6	330
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かつおフライ	こむぎこ パンこ あぶら	かつお							
		はくさいだき	さとう	(けずりぶし) とりにく あつあげ	にんじん しめじ はくさい こまつな	みりん しょうゆ					
15	水	りよくちやあげパン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう	りよくちや				621	24.7	303
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう					
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	とりにく	きゅうり コーン						
16	木	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	こまつな	さけ しょうゆ			605	28.9	369
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		じものたつぷりみそじる		(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ あおねぎ						
17	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					627	24.4	363
		みえぶたのトマトスパゲッティ	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 トマト	ワイン トマトソース コンソメ	ケチャップ しお こしょう				
		フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイナップル もも みかん						
20	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					638	27.1	602
		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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 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				
		パンバンジーサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ きゅうり						
21	火	こつこつビビンバ	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 だいずもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン		603	26.9	325	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とうふとわかめのスープ		とうふ わかめ	はくさい あおねぎ	とりがらスープ コンソメ しょうゆ こしょう					
22	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう					594	30.0	312
		いかにカレーあげ	こめこ かたくりこ あぶら	いか	しょうが	さけ しょうゆ カレーこ					
		リヨネーズポテト	マーガリン じゃがいも	ソーセージ	たまねぎ	コンソメ しお こしょう					
		やさしいスープ		ベーコン	にんじん たけのこ はくさい こまつな	コンソメ やさいパイオン しお こしょう					
23	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					619	22.8	571
		さかなふりかけ	ごま	のり けずりぶし							
		こつこつかきあげ	さつまいも こめこ あぶら	ひじき さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお					
		みそじる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい しろねぎ						
24	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					635	27.8	363
		やきうどん	あぶら うどん	ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	しょうゆ さけ みりん しお こしょう					
		にくだんごのあまずに	さとう かたくりこ	だいずこ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ ケチャップ す					
27	月	ツナどんぶり	こめ むぎ さとう ごま	ツナ	しょうが にんじん こまつな	みりん しょうゆ		625	22.1	326	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		すましじる		(けずりぶし) かまぼこ	だいこん えのきたけ はくさい あおねぎ	みりん しょうゆ					
		てづくりいせちやゼリー	さとう	かんてん	りよくちや						
28	火	チャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン あおねぎ	とりがらスープ しお こしょう しょうゆ		639	24.4	337	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あげいかシュウマイ	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	だいずこ いか さかなすりみ	キャベツ たまねぎ						
		ちゅうかスープ	あぶら	とりにく とうふ	しいたけ はくさい チンゲンさい	とりがらスープ コンソメ しお こしょう					
29	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					592	29.3	374
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン トマトソース	ソース ケチャップ				
		かいそうサラダ		かいそう ツナ	キャベツ きゅうり	ノンオイルドレッシング					
30	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					607	26.6	378
		いわしのうめ	さとう	いわし	しょうが うめぼし	さけ みりん しょうゆ					
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり	あさづけのもと					
		にくじゃが	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	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					
31	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					687	22.7	324
		ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たけのこ チンゲンさい もやし キャベツ	みりん とりがらスープ しょうゆ	オイスターソース しお こしょう				
		ごぼうチップス	こめこ かたくりこ あぶら	ごぼう		しお					

※ 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