

A 令和6年5月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>骨こつメニュー

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	小型黒糖パン 牛乳	小型黒糖パン	牛乳					603	24.9	321
		和風スパゲッティ	油 スパゲッティ	鶏肉 かつお節	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ほうれん草	酒 コンソメ みりん しょうゆ					
		フライドポテト	じゃがいも 油			塩 こしょう					
2	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					655	29.4	306
		鶏肉の茶らあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが 緑茶	酒 しょうゆ					
		たくあんあえ		ごんぶ	白菜 たくあん						
7	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					624	22.8	303
		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					
		チーズ入りツナサラダ		ツナ チーズ	キャベツ コーン	塩 こしょう		ノンオイルドレッシング			
8	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					601	27.8	342
		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 エリンギ	ワイン					
		キャベツのスープ		ベーコン	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					
9	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					612	26.4	340
		あじの香味あげ	米粉 片栗粉 油	あじ	しょうが にんにく	酒 しょうゆ					
		あらめの煮物	さとう	鶏肉 ちくわ 油あげ あらめ	にんじん	みりん しょうゆ					
		けんちん汁	ごま油	(削節) 豆腐	ごぼう 大根 白菜 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩					
10	金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳					625	21.4	328
		ジャージャー麺	油 中華麺 さとう 片栗粉	豚肉 みそ	にんじん チンゲン菜 もやし しょうが	酒 みりん オイスターソース					
		ナムル	ドレッシング ごま		たまねぎ エリンギ たけのこ 青ねぎ	しょうゆ 酢					
13	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					626	25.7	304
		八宝菜	ごま油 片栗粉	豚肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん					
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング さとう ごま	ツナ	しいたけ 白菜 青ねぎ	オイスターソース こしょう					
14	火	味ごはん	米 麦 こんにゃく	鶏肉 油あげ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ				640	26.6	330
		牛乳		牛乳							
		かつおフライ	小麦粉 パン粉 油	かつお							
		白菜炊き	さとう	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん しめじ 白菜 小松菜	みりん しょうゆ					
15	水	緑茶あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳	緑茶				621	24.7	303
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう					
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	鶏肉	きゅうり コーン						
16	木	さけの三色丼	米 麦 油 ごま	さけ 卵	小松菜	酒 しょうゆ			605	28.9	369
		牛乳		牛乳							
		地物たっぷりみそ汁		(削節) 油あげ 豆腐 みそ	にんじん 大根 キャベツ 青ねぎ						
17	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					627	24.4	363
		三重豚のトマトスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	豚肉	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					
		フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	アスパラガス	ケチャップ 塩 こしょう					
20	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					638	27.1	602
		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 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒					
		パンバンジーサラダ	ドレッシング	鶏肉	キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ					
21	火	骨こつびピンバ	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン			603	26.9	325
		牛乳		牛乳							
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	白菜 青ねぎ	鶏がらスープ コンソメ しょうゆ こしょう					
22	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					594	30.0	312
		いかのカレーあげ	米粉 片栗粉 油	いか	しょうが	酒 しょうゆ カレー粉					
		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 塩 こしょう					
		野菜スープ		ベーコン	にんじん たけのこ 白菜 小松菜	コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう					
23	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					619	22.8	571
		魚ふりかけ	ごま	のり 削節							
		骨こつかきあげ	さつまいも 米粉 油	ひじき 魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩					
24	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					635	27.8	363
		焼きうどん	油 うどん	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう					
		肉だんごの甘酢煮	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 ケチャップ 酢					
27	月	ツナ丼	米 麦 さとう ごま	ツナ	しょうが にんじん 小松菜	みりん しょうゆ			625	22.1	326
		牛乳		牛乳							
		すまし汁		(削節) かまぼこ	大根 えのきたけ 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ					
		手作り伊勢茶ゼリー	さとう	寒天	緑茶						
28	火	チャーハン	米 麦 ごま油	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン 青ねぎ	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ			639	24.4	337
		牛乳		牛乳							
		あげいかシュウマイ	小麦粉 パン粉 片栗粉 油	大豆粉 いか 魚すり身	キャベツ たまねぎ						
		中華スープ	油	鶏肉 豆腐	しいたけ 白菜 チンゲン菜	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう					
29	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					592	29.3	374
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン トマトソース					
		海そうサラダ		海そう ツナ	キャベツ きゅうり	ソース ケチャップ		ノンオイルドレッシング			
30	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					607	26.6	378
		いわしの梅煮	さとう	いわし	しょうが 梅干	酒 みりん しょうゆ					
		即席漬			キャベツ きゅうり	浅漬の素					
		肉じゃが	油 じゃがいも こんにゃく さとう	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ					
31	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					687	22.7	324
		ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ しょうゆ					
		ごぼうチップス	米粉 片栗粉 油		ごぼう	オイスターソース 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