

B 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	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		こんぶ	白菜 たくあん				
		五目きんぴら	油 こんにゃく さとう ごま	豚肉 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			
2	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			617	24.3	306
		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 塩 こしょう			
		フライドポテト	じゃがいも 油			塩			
7	火	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			
8	水	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 塩 こしょう			
		チーズ入りツナサラダ		ツナ チーズ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
9	木	小型玄米パン はっころ乳	小型玄米パン	はっころ乳			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 たまねぎ エリンギ たけのこ 青ねぎ	酒 みりん オイスターソース しょうゆ 酢			
		ナムル	ドレッシング ごま		キャベツ ほうれん草				
10	金	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			
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 しいたけ 白菜 青ねぎ	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング さとう ごま	ツナ	キャベツ	酢 しょうゆ			
14	火	緑茶あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳			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				
15	水	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					
16	木	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 アスパラガス	ワイン トマトソース コンソメ ケチャップ 塩 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				
17	金	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					
20	月	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		638	27.1	602
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		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 みりん しょうゆ			
21	火	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			
22	水	骨こつびびんバ	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			
23	木	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			
24	金	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	619	22.8	571
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		魚ふりかけ	ごま	のり 削節					
27	月	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	625	22.1	326
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜 白ねぎ				
		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			
28	火	牛乳		牛乳			592	29.3	374
		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				
29	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			639	24.4	337
		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			
30	木	揚げいかシュウマイ	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		687	22.7	324
		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			
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
31	金	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 オイスターソース 塩 こしょう	607	26.6	378
		ごぼうチップス	米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
31	金	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	607	26.6	378
		即席漬			キャベツ きゅうり	浅漬けの素			
31	金	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	607	26.6	378

※ 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