

B 令和6年6月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> かみかみメニュー

実施日	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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
3月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			660	28.7	301
	いかのごまがらめ	米粉 片栗粉 油 さとう ごま	いか		酒 みりん しょうゆ			
	即席漬			キャベツ	浅漬けの素			
4火	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	599	28.8	317
	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
	ソーセージ		ソーセージ					
5水	カレーキャベツ	油		キャベツ	コンソメ カレー粉	604	27.4	349
	コーンチャウダー	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう			
	あじそぼろ丼	米 麦 油 さとう	あじ	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ			
6木	牛乳		牛乳			639	24.4	373
	五目豆	油 さとう	鶏肉 大豆	にんじん ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ			
	すまし汁		(削節) かまぼこ 厚あげ	大根 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
7金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			646	26.7	368
	イタリアンスパゲッティ	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	ワイン トマトソース 塩			
	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	ケチャップ ソース こしょう			
10月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			615	23.1	300
	かみかみかきあげ	さつまいも 米粉 油	いか 魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩			
	豚汁	こんにゃく	煮干 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜 青ねぎ				
11火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			605	26.5	321
	チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース			
	チーズ入りツナサラダ		ツナ チーズ	きゅうり キャベツ	カレー粉 塩 こしょう			
12水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			599	26.2	397
	いかと野菜の レモン風味あげ	片栗粉 米粉 じゃがいも 油 さとう	いか	にんじん レモン	酒 しょうゆ			
	ミネストローネ	マカロニ	ソーセージ	大根 たまねぎ トマト キャベツ	コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
13木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			644	30.2	351
	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			
	キャベツとコーンの炒め物	油		キャベツ コーン	塩 こしょう			
14金	五目きんぴら	油 こんにゃく さとう ごま	豚肉 くわがめ ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	608	24.7	342
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
	肉うどん	さとう うどん	豚肉 (削節) 油あげ	しょうが にんじん 大根 白菜 小松菜 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん			
17月	フライピーズ	油 さとう	大豆		しょうゆ	603	26.2	315
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	豆腐と野菜の肉みそがけ	油 さとう ごま	豆腐 豚肉 みそ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	塩 酒 みりん			
18火	地物たっぷりかきたま汁	片栗粉	かまぼこ (削節) 卵	大根 しいたけ エリンギ 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ	616	30.6	326
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	さばとごぼうのみそ煮	さとう	みそ さば	しょうが ごぼう	酒 みりん しょうゆ			
19水	けんちん汁	ごま油	鶏肉 (削節) 豆腐	大根 にんじん 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩	660	29.7	335
	米飯パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
	キャベツとツナのうま煮		ツナ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ			
20木	大豆のチリソース煮	油 じゃがいも さとう	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウバンジャン ワイン コンソメ ケチャップ ソース	632	22.5	753
	マカロニサラダ	マカロニ	鶏肉	コーン キャベツ	塩 こしょう ノンオイルドレッシング			
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
21金	ユーリンチー	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢	660	29.7	335
	キャベツとツナのうま煮		ツナ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ			
	小型玄米パン はっころ乳	小型玄米パン	はっころ乳					
24月	冷やし中華	中華麺 ごま	鶏肉 くわがめ	にんじん もやし きゅうり	冷やし中華スープ	600	23.4	340
	フライドかぼちゃ	米粉 片栗粉 油	かぼちゃ		塩			
	かみかみビビンバ	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 切干大根	みりん しょうゆ トウバンジャン			
25火	牛乳		牛乳			617	28.4	345
	豆腐とわかめのスープ		ベーコン 豆腐 わかめ	たけのこ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
	シャキシャキ鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう 片栗粉	鶏肉 ひじき	にんじん たまねぎ 切干大根 ほうれん草	酒 みりん しょうゆ			
26水	牛乳		牛乳			601	26.9	335
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	白菜				
	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
27木	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	ほき		コンソメ	629	20.5	315
	ゆでキャベツ			キャベツ				
	野菜のスープ煮	じゃがいも	鶏肉	にんじん 大根 たまねぎ アスパラガス	コンソメ 塩 こしょう			
28金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			607	26.6	317
	酢豚	片栗粉 さつまいも 油 さとう	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	酒 しょうゆ 鶏がらスープ 酢 オイスターソース みりん ケチャップ			
	かみかみナムル	ドレッシング ごま	くわがめ	大豆もやし 小松菜				
28金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			637	22.4	314
	塩焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ	しょうゆ 酒 オイスターソース 鶏がらスープ 塩 こしょう			
	ナタデココ入り フルーツポンチ	ナタデココ さとう		パイナップル もも みかん ぶどう				

※ 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