

A 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
	いかのごまからめ	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	604	27.4	349
	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			
	牛乳		牛乳					
	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			
5水	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	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					
	カレーキャベツ	油		キャベツ	コンソメ カレー粉			
6木	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	646	26.7	368
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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			
7金	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		639	24.4	373
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
	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 こしょう			
10月	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 塩	615	23.1	300
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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			
11火	チーズ入りツナサラダ		ツナ チーズ	きゅうり キャベツ	ノンオイルドレッシング	599	26.2	397
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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			
	キャベツとコーンの炒め物	油		キャベツ コーン	みりん しょうゆ			
12水	五目さんびら	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 さやいんげん	塩 こしょう	605	26.5	321
	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
	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			
13木	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	608	24.7	342
	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			
14金	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	644	30.2	351
	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					
	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			
18火	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 牛乳	米 麦	牛乳					
	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			
19水	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 しょうゆ	616	30.6	326
	オイスターソース							
	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
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 塩	617	28.4	345
	マカロニサラダ	マカロニ	鶏肉	コーン キャベツ	こしょう ケチャップ ソース			
	コンソメ				ノンオイルドレッシング			
21金	かみかみビビンバ	米 麦 ごま油 さとう	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	632	22.5	753
	牛乳	油 ごま	牛乳	ほうれん草 大豆もやし	トウバンジャン			
	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			
24月	冷やし中華	中華麺 ごま	鶏肉 くきわかめ	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			
	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			
25火	牛乳		牛乳			629	20.5	315
	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				
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
26水	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	酒 しょうゆ 鶏がらスープ	601	26.9	335
	かみかみナムル	ドレッシング ごま	くきわかめ	しいたけ ピーマン	みりん オイスターソース 酢			
	ケチャップ			大豆もやし 小松菜	ケチャップ			
27木	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			607	26.6	317
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	ほき					
	ゆでキャベツ			キャベツ	コンソメ			
28金	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	637	22.4	314
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	鶏肉の照り煮	油 さとう	鶏肉	大根	酒 みりん しょうゆ			
28金	具だくさんすまし汁		(削節) かまぼこ 油あげ 豆腐	にんじん 白菜 ほうれん草 青ねぎ	みりん しょうゆ	637	22.4	314
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
	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	しょうゆ 酒 オイスターソース			
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	鶏がらスープ 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