

A 令和6年7月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> なついっぱいメニュー

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)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1月	あなごどんぶり	こめ むぎ さとう あぶら	あなご たまご	こまつな	さけ みりん しょうゆ	590	25.6	390
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	みそしる		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				
2火	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 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	603	26.5	330
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうがんスープ		とうふ わかめ	はくさい とうがん しろねぎ	とりがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう			
3水	こくとうパン	こくとうパン	ぎゅうにゅう			603	28.6	326
	いかのスパイシーあげ	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら	いか	にんにく	さけ しお カレーこ パプリカ			
	とうもろこし			とうもろこし				
	ミネストローネ	あぶら マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
4木	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			639	24.3	305
	マーボーなす	あぶら かたくりこ	ぶたにく テンメンジャン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ なす	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん オイスターソース す			
	パンバンジーサラダ	はるさめ ドレッシング ごま	とりにく	コーン こまつな				
5金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			639	22.9	318
	なつやさいのトマトスパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
	あんりんフルーツ	さとう	とうにゅう	パイナップル もも みかん				
8月	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			665	27.5	325
	たらとごぼうのあまからだれ	こめこ かたくりこ あぶら さとう	たら	しょうが にんにく ごぼう	さけ しょうゆ みりん			
	やさいのそぼろに	さとう かたくりこ	とりにく あつあげ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん しいたけ こまつな	さけ みりん しょうゆ			
9火	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			616	21.5	306
	なつやさいチキンカレー	あぶら カレールウ	とりにく	たまねぎ なす ピーマン トマト りんご かぼちゃ	ワイン コンソメ ソース カレーこ しお こしょう			
	チーズいりかいそうサラダ		かいそう ツナ チーズ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
10水	こめこパン	こめこパン	ぎゅうにゅう			629	27.0	500
	てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいちこ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
	ゆでキャベツ			キャベツ				
	コーンスープ	バター こめこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
11木	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			608	24.2	302
	さわらのレモンなんぼんだれ	こめこ かたくりこ あぶら さとう	さわら	たまねぎ にんじん レモン	さけ しょうゆ			
	すましじる		(けずりぶし) かまぼこ あぶらあげ とうふ	だいこん えのきたけ はくさい ほうれんそう	みりん しょうゆ			
12金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			697	25.0	305
	ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごま	とりにく くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	ひやしちゅうかスープ			
	フライドベジタブル	こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ オクラ	しお			
16火	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	27.0	384
	いわしのピリからに	さとう ごまあぶら	いわし	にんにく しょうが しろねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
	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			
17水	こくとうパン	こくとうパン	はっこうにゅう			607	27.9	344
	ヤンニョムチキン	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン みりん ケチャップ			
	ナムル	ドレッシング	くきわかめ	きりぼしだいこん				
	ワンタンスープ	ワンタン	ソーセージ	にんじん しいたけ キャベツ こまつな	とりがらスープ しお こしょう			
18木	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			638	26.3	324
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん もやし エリンギ	さけ しょうゆ みりん			
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな コーン				

※ 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