

A 令和6年7月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 夏いっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名				栄 養 量		
日	曜		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)
1	月	あなご丼	米 麦 さとう 油	あなご 卵	小松菜	酒 みりん しょうゆ	590	25.6	390
		牛乳		牛乳					
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜 白ねぎ				
2	火	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 ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	603	26.5	330
		牛乳		牛乳					
		冬瓜スープ		豆腐 わかめ	白菜 冬瓜 白ねぎ	鶏がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
3	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			603	28.6	326
		いかのスパイシーあげ	じゃがいも 米粉 片栗粉 油	いか	にんにく	酒 塩 カレー粉 パプリカ			
		とうもろこし			とうもろこし				
		ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
4	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			639	24.3	305
		マーボーなす	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ なす	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん オイスターソース 酢			
		バンバンジーサラダ	春雨 ドレッシング ごま	鶏肉	コーン 小松菜				
5	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			639	22.9	318
		夏野菜のトマトスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	鶏肉	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 塩 こしょう			
		杏仁フルーツ	さとう	豆乳	パイナップル もも みかん				
8	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			665	27.5	325
		たらとごぼうの甘辛だれ	米粉 片栗粉 油 さとう	たら	しょうが にんにく ごぼう	酒 しょうゆ みりん			
		野菜のそぼろ煮	さとう 片栗粉	鶏肉 厚あげ	しょうが たまねぎ 大根 にんじん しいたけ 小松菜	酒 みりん しょうゆ			
9	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	21.5	306
		夏野菜チキンカレー	油 カレールウ	鶏肉	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 カレー粉 塩 こしょう			
		チーズ入り海そうサラダ		海そう 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	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			629	27.0	500
		照り焼きハンバーグ	油 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			
		ゆでキャベツ			キャベツ				
		コーンスープ	バター 米粉	牛乳	たまねぎ コーン	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
11	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			608	24.2	302
		さわらのレモン南蛮だれ	米粉 片栗粉 油 さとう	さわら	たまねぎ にんじん レモン	酒 しょうゆ			
		すまし汁		(削節) かまぼこ 油あげ 豆腐	大根 えのきたけ 白菜 ほうれん草	みりん しょうゆ			
12	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			697	25.0	305
		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			
		フライドベジタブル	米粉 片栗粉 油		かぼちゃ オクラ	塩			
16	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			607	27.0	384
		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 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
		肉じゃが	油 じゃがいも こんにやく 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			
17	水	黒糖パン はっこう乳	黒糖パン	はっこう乳			607	27.9	344
		ヤンニョムチキン	片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが にんにく	酒 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	切干大根				
		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 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
18	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			638	26.3	324
		豚肉と野菜のしょうが炒め	油 さとう ごま 片栗粉	豚肉 厚あげ	しょうが たまねぎ にんじん もやし エリンギ	酒 しょうゆ みりん			
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ 小松菜 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