

B 令和6年9月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ>げんきいっぱいメニュー

実施日	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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
3	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			602	25.0	350
		しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ほき					
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ	コンソメ			
		やさいのスープに	じゃがいも マカロニ	ソーセージ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ	コンソメ しお こしょう			
4	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			604	20.3	304
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレーこ しお こしょう			
		かいそうサラダ		かいそう ツナ	キャベツ こまつな コーン	ノンオイルドレッシング			
5	木	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			695	23.8	302
		ツナとトマトの スパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	ワイン トマトソース コンソメ ケチャップ しお こしょう			
		ベジタブルチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお			
6	金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			600	28.5	312
		とんてき	あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが	さけ とんてきソース			
		むしやさい			キャベツ にんじん	コンソメ			
		けんちんじる	ごまあぶら	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん はくさい しいたけ あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
9	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			605	25.6	315
		たらのごうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	たら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
		ごもくきんぴら	あぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	みりん しょうゆ			
10	火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			632	28.7	301
		いかとやさいの レモンふうみあげ	こめこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	ピーマン レモン	さけ しょうゆ			
		チーズいり ミネストローネ	マカロニ	ソーセージ チーズ	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			
		キムチビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん キムチ にら もやし	みりん しょうゆ			
11	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	27.4	323
		とうふとわかめのスープ		ベーコン とうふ わかめ	はくさい あおねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
		こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					
12	木	わふうスパゲッティ	あぶら スパゲッティ	とりにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ まこもたけ エリンギ キャベツ とうみょう	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう	631	25.2	365
		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				
		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
13	金	とうふとやさいの にくみそがけ	あぶら さとう ごま	とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	しお さけ みりん	606	24.5	344
		かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) かまぼこ たまご	はくさい しいたけ こまつな あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
17	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			663	30.5	387
		チリポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	だいたい ぶたにく	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 トマトソース ソース ケチャップ			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	コーン キャベツ				
		おつきみゼリー	さとう		みかん				
18	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	25.8	390
		いわしのうめに	さとう	いわし	しょうが うめぼし	さけ みりん しょうゆ			
		キャベツのそくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
19	木	さといもとだいこんのもの	さといも さとう	とりにく あつあげ (けずりぶし)	だいこん にんじん しょうが しいたけ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	632	22.5	753
		こがたげんまいパン	こがたげんまいパン						
		はっごうにゅう		はっごうにゅう					
		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			
20	金	フライドかぼちゃ	こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ	しお	623	25.7	320
		とりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		みそしる		にぼし みそ とうふ	たまねぎ かぼちゃ なす				
24	火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			600	28.3	464
		ハンバーグの トマトソースに	あぶら さとう	だいたい ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース			
		かぼちゃの とうにゅうスープ		ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			
25	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			687	29.3	336
		あじのなんぶあげ	こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あじ		さけ みりん しょうゆ			
		こんぶあえ		こんぶ	はくさい				
		とりにくとじゃがいものもの	さとう じゃがいも こんにゃく	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
26	木	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			605	24.3	306
		やきうどん	あぶら うどん	ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンさい キャベツ もやし	しょうゆ さけ みりん しお こしょう			
		ちくわのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ					
27	金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			624	26.6	405
		マーボーどうふ	あぶら かたくりこ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ	トウバンジャン さけ みりん とりがらスープ しょうゆ			
		ナムル	ドレッシング	くきわかめ	もやし こまつな				
30	月	べいはん さかなふりかけ	こめ むぎ ごま	のり けずりぶし			636	24.0	530
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		かきあげ	さつまいも こめこ あぶら	さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	しお			
		スタミナみそしる	あぶら	ぶたにく (けずりぶし) みそ	にんにく だいこん はくさい あおねぎ				

※ 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