

B 令和6年9月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>元気いっぱいメニュー

実施日 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	1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
3 火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			602	25.0	350
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	ほき					
	ごまキャベツ	ごま		キャベツ	コンソメ			
	野菜のスープ煮	じゃがいも マカロニ	ソーセージ	大根 にんじん たまねぎ 枝豆	コンソメ 塩 こしょう			
4 水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			604	20.3	304
	ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
	海そうサラダ		海そう ツナ	キャベツ 小松菜 コーン	ノンオイルドレッシング			
5 木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			695	23.8	302
	ツナとトマトの スパゲッティ	油 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 塩 こしょう			
	ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
6 金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			600	28.5	312
	とんてき	油 片栗粉	豚肉	にんにく しょうが	酒 とんてきソース			
	蒸し野菜			キャベツ にんじん	コンソメ			
	けんちん汁	ごま油	(削節) 油あげ 豆腐	ごぼう 大根 白菜 しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
9 月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			605	25.6	315
	たらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	たら	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
	五目きんぴら	油 こんにゃく さとう ごま	豚肉 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	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			632	28.7	301
	いかと野菜の レモン風味あげ	米粉 片栗粉 じゃがいも 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ			
	チーズ入り 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 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
	キムチビビンバ	米 麦 ごま油 さとう ごま	豚肉 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	牛乳		牛乳			600	27.4	323
	豆腐とわかめのスープ		ベーコン 豆腐 わかめ	白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
12 木	和風スパゲッティ	油 スパゲッティ	鶏肉 かつお節	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 豆苗	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 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				
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
13 金	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	606	24.5	344
	かきたま汁	片栗粉	(削節) かまぼこ 卵	白菜 しいたけ 小松菜 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
17 火	チリポークビーンズ	油 じゃがいも さとう	大豆 豚肉	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	663	30.5	387
	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				
	お月見ゼリー	さとう		みかん				
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
18 水	いわしの梅煮	さとう	いわし	しょうが 梅干	酒 みりん しょうゆ	603	25.8	390
	キャベツの即席漬			キャベツ	浅漬の素			
	里いもと大根の煮物	里いも さとう	鶏肉 厚あげ (削節)	大根 にんじん しょうが しいたけ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
19 木	小型玄米パン	小型玄米パン				632	22.5	753
	はっこう乳		はっこう乳					
	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			
	フライドかぼちゃ	米粉 片栗粉 油		かぼちゃ	塩			
20 金	鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 卵	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	623	25.7	320
	牛乳		牛乳					
	みそ汁		煮干 みそ 豆腐	たまねぎ かぼちゃ なす				
	梨			梨				
24 火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			600	28.3	464
	ハンバーグの トマトソース煮	油 さとう	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース			
	かぼちゃの豆乳スープ		ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
25 水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			687	29.3	336
	あじの南部あげ	米粉 片栗粉 油 さとう ごま	あじ		酒 みりん しょうゆ			
	こんぶあえ		こんぶ	白菜				
	鶏肉とじゃがいもの煮物	さとう じゃがいも こんにゃく	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
26 木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			605	24.3	306
	焼きうどん	油 うどん	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ もやし	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			
	ちくわの天ぷら	小麦粉 片栗粉 油	ちくわ					
27 金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			624	26.6	405
	マーボー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 青ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ			
	ナムル	ドレッシング	くきわかめ	もやし 小松菜				
30 月	米飯 魚ふりかけ	米 麦 ごま	のり 削節			636	24.0	530
	牛乳		牛乳					
	かきあげ	さつまいも 米粉 油	魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆	塩			
	スタミナみそ汁	油	豚肉 (削節) みそ	にんにく 大根 白菜 青ねぎ				

※ 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