

A 令和6年10月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 秋いっぱいメニュー

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)	
1	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		さんまのかば焼き	片栗粉 米粉 油 さとう	さんま			酒 みりん しょうゆ	630	22.0	327
		白菜炊き	さとう	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん しめじ 白菜 小松菜	みりん しょうゆ				
2	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳						
		ポークシチュー	マーガリン ジャがいも	豚肉	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト	ワイン コンソメ ソース デミグラスソース 塩 こしょう	608	26.7	322	
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	鶏肉	キャベツ コーン					
3	木	ツナ丼	米 麦 さとう ごま	ツナ	しょうが にんじん 小松菜	みりん しょうゆ				
		牛乳		牛乳						
		すまし汁		(削節) かまぼこ	大根 えのきたけ 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ	627	22.1	326	
		手作りりんごゼリー	さとう	寒天	りんご					
4	金	小型玄米パン はっごう乳	小型玄米パン	はっごう乳						
		ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	636	21.5	773	
		ベジタブルチップス	米粉 片栗粉 油		ごぼう れんこん	塩				
7	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		八宝菜	油 片栗粉	豚肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 しいたけ 青ねぎ	みりん しょうゆ 鶏がらスープ 酒 オイスターソース こしょう	628	22.9	309	
		大学いも	さつまいも 油 さとう ごま			しょうゆ				
8	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		鶏ちゃん	油 さとう	鶏肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ	603	24.6	312	
		のっぺい汁	里いも 片栗粉	(削節) 豆腐 油あげ	ごぼう 大根 しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩				
9	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳						
		いかと野菜のレモン風味あげ	米粉 片栗粉 ジャがいも 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ	671	29.0	304	
		コーンチャウダー	油 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん コーン	コンソメ 塩 こしょう				
10	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		鶏すき	さとう こんにゃく	鶏肉 厚あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ	618	25.8	352	
		ごま酢あえ	さとう ごま	かまぼこ	キャベツ ほうれん草	しょうゆ 酢				
11	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳						
		きのご入りスパゲッティ	油 スパゲッティ	豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト	トマトソース コンソメ ソース ケチャップ 塩 こしょう	646	22.1	301	
		フルーツポンチ	さとう		ぶどう パイナップル もも					
15	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		ポークカレー	油 ジャがいも 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	642	21.1	304	
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき 鶏肉	キャベツ 小松菜					
16	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳						
		かつおフライ	小麦粉 パン粉 油	かつお						
		リヨネーズポテト	マーガリン ジャがいも	ソーセージ	たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	605	29.1	323	
		野菜スープ		鶏肉	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ	酒 コンソメ 塩 こしょう				
17	木	三重豚のビビンバ	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				
		牛乳		牛乳						
		豆腐とまこもたけのスープ		豆腐 わかめ	まこもたけ エリンギ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	642	26.9	337	
		みかん			みかん					
18	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳						
		しのだうどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん 大根 しいたけ 白菜 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ	641	26.9	360	
		さつまビーゼ	さつまいも 油 さとう	大豆		しょうゆ				
21	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		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 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	615	23.8	599	
		ナムル	ドレッシング		キャベツ きゅうり					
22	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		さばの竜田あげ	米粉 片栗粉 油	さば	しょうが	酒 しょうゆ	681	27.0	300	
		こんぶあえ	ごま	こんぶ	白菜					
23	水	栗入り筑前煮	油 こんにゃく 栗 さとう	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ さやいんげん	みりん しょうゆ				
		米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳						
		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	601	27.8	478	
		キャベツとコーンのソテー	油		コーン キャベツ	塩 こしょう				
24	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		鶏肉とさつまいもの中華炒め	米粉 片栗粉 さつまいも 油 さとう	鶏肉	しょうが たまねぎ たけのこ チンゲン菜	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	646	23.7	303	
		ビーフンスープ	ビーフン ごま	ソーセージ	にんじん 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ 塩 こしょう				
25	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳						
		ソース焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ	しょうゆ 酒 ソース 塩 こしょう	636	24.0	382	
		りんご入り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 りんご					
28	月	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 みりん しょうゆ	608	27.0	378	
		即席漬		キャベツ		浅漬けの素				
29	火	肉じゃが	油 ジャがいも こんにゃく 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				
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		手作りれんこんメンチカツ	片栗粉 米粉 パン粉 油	豚肉	れんこん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	628	22.4	349	
30	水	みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 青ねぎ					
		黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳						
		さけときのこのグラタン	油 ホワイトルウ マカロニ バター パン粉	さけ 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー	ワイン	601	27.5	385	
31	木	キャベツのスープ		ベーコン	にんじん 大根 キャベツ	コンソメ 塩 こしょう				
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳						
		鶏肉のからあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ	640	27.1	304	
31	木	ゆかりあえ	ごま		キャベツ ほうれん草 しそ	塩				
		関東煮	さとう こんにゃく 里いも	(削節) こんぶ さつまあげ	大根 にんじん	みりん しょうゆ				

※ 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