

B 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<br>(きいろのたべもの) | 血・肉・骨になるもの<br>(あかのたべもの) | 体の調子をととのえるもの<br>(みどりのたべもの)     | その他                    | 1人1日<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |      |     |
| 1   | 火 | 黒糖パン 牛乳        | 黒糖パン                   | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 608           | 26.7 | 322 |
|     |   | ポークチチュー        | マーガリン ジャがいも            | 豚肉                      | たまねぎ にんじん セロリー                 | ワイン コンソメ ソース           |                |            |               |      |     |
|     |   | マカロニサラダ        | マカロニ ドレッシング            | 鶏肉                      | エリンギ トマト                       | デミグラスソース 塩 こしょう        |                |            |               |      |     |
| 2   | 水 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 630           | 22.0 | 327 |
|     |   | 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             |                |            |               |      |     |
|     |   | 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               |                |            |               |      |     |
| 3   | 木 | 小型玄米パン はっこう乳   | 小型玄米パン                 | はっこう乳                   |                                |                        |                |            | 636           | 21.5 | 773 |
|     |   | ラーメン           | 中華麺                    | 豚肉                      | にんじん たけのこ チンゲン菜                | みりん 鶏がらスープ しょうゆ        |                |            |               |      |     |
|     |   | ベジタブルチップス      | 米粉 片栗粉 油               |                         | もやし キャベツ                       | オイスターソース 塩 こしょう        |                |            |               |      |     |
| 4   | 金 | 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               |                | 627        | 22.1          | 326  |     |
|     |   | 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               |                |            |               |      |     |
|     |   | 手作りりんごゼリー      | さとう                    | 寒天                      | りんご                            |                        |                |            |               |      |     |
| 7   | 月 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 628           | 22.9 | 309 |
|     |   | 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            | みりん しょうゆ 鶏がらスープ        |                |            |               |      |     |
|     |   | 大学いも           | さつまいも 油 さとう ごま         |                         | 白菜 しいたけ 青ねぎ                    | 酒 オイスターソース こしょう        |                |            |               |      |     |
| 8   | 火 | 米粉パン 牛乳        | 米粉パン                   | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 671           | 29.0 | 304 |
|     |   | いかと野菜のレモン風味あけ  | 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                 |                |            |               |      |     |
|     |   | 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            |                |            |               |      |     |
| 9   | 水 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 603           | 24.6 | 312 |
|     |   | 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     |                |            |               |      |     |
|     |   | 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             |                |            |               |      |     |
| 10  | 木 | 小型玄米パン 牛乳      | 小型玄米パン                 | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 646           | 22.1 | 301 |
|     |   | きのこ入りスパゲッティ    | 油 スパゲッティ               | 豚肉                      | たまねぎ にんじん エリンギ                 | トマトソース コンソメ ソース        |                |            |               |      |     |
|     |   | フルーツボンチ        | さとう                    |                         | しめじ トマト                        | ケチャップ 塩 こしょう           |                |            |               |      |     |
| 11  | 金 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 618           | 25.8 | 352 |
|     |   | 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             |                |            |               |      |     |
|     |   | 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                 |                |            |               |      |     |
| 15  | 火 | 黒糖パン 牛乳        | 黒糖パン                   | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 605           | 29.1 | 323 |
|     |   | 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            |                |            |               |      |     |
| 16  | 水 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 642           | 21.1 | 304 |
|     |   | ポーカカレー         | 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           |                |            |               |      |     |
|     |   | ひじきサラダ         | ドレッシング                 | ひじき 鶏肉                  | キャベツ 小松菜                       | カレー粉 塩 こしょう            |                |            |               |      |     |
| 17  | 木 | 小型玄米パン 牛乳      | 小型玄米パン                 | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 641           | 26.9 | 360 |
|     |   | 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               |                |            |               |      |     |
|     |   | さつまピーンズ        | さつまいも 油 さとう            | 大豆                      |                                | しょうゆ                   |                |            |               |      |     |
| 18  | 金 | 三重豚のピビンバ       | 米 麦 ごま油 さとう            | 豚肉 卵 みそ                 | しょうが にんにく にんじん                 | みりん しょうゆ               |                | 642        | 26.9          | 337  |     |
|     |   | 牛乳             |                        | 牛乳                      | ほうれん草 もやし                      | トウバンジャン                |                |            |               |      |     |
|     |   | 豆腐とまごもたけのスープ   |                        | 豆腐 わかめ                  | まごもたけ エリンギ 白菜 青ねぎ              | 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう     |                |            |               |      |     |
|     |   | みかん            |                        |                         | みかん                            |                        |                |            |               |      |     |
| 21  | 月 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 615           | 23.8 | 599 |
|     |   | 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                 | トウバンジャン 鶏がらスープ         |                |            |               |      |     |
|     |   | ナムル            | ドレッシング                 |                         | にんじん エリンギ 青ねぎ                  | 酒 みりん しょうゆ             |                |            |               |      |     |
| 22  | 火 | 米粉パン 牛乳        | 米粉パン                   | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 601           | 27.8 | 478 |
|     |   | 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               |                |            |               |      |     |
|     |   | 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                 |                |            |               |      |     |
|     |   | ミネストローネ        | マカロニ                   | ベーコン                    | たまねぎ にんじん 大根 トマト               | コンソメ ケチャップ 塩 こしょう      |                |            |               |      |     |
| 23  | 水 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 681           | 27.0 | 300 |
|     |   | さばの竜田あげ        | 米粉 片栗粉 油               | さば                      | しょうが                           | 酒 しょうゆ                 |                |            |               |      |     |
|     |   | こんぶあえ          | ごま                     | こんぶ                     | 白菜                             |                        |                |            |               |      |     |
|     |   | 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               |                |            |               |      |     |
| 24  | 木 | 小型玄米パン 牛乳      | 小型玄米パン                 | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 636           | 24.0 | 382 |
|     |   | 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      |                |            |               |      |     |
|     |   | 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                  |                        |                |            |               |      |     |
| 25  | 金 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 646           | 23.7 | 303 |
|     |   | 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 |                |            |               |      |     |
|     |   | 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          |                |            |               |      |     |
| 28  | 月 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 608           | 27.0 | 378 |
|     |   | 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     |                |            |               |      |     |
|     |   | 即席漬            |                        |                         | キャベツ                           | 浅漬けの素                  |                |            |               |      |     |
| 29  | 火 | 黒糖パン 牛乳        | 黒糖パン                   | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 601           | 27.5 | 385 |
|     |   | さけときのこのグラタン    | 油 ホワイトルウ マカロニ          | 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                    |                |            |               |      |     |
|     |   | キャベツのスープ       | バター パン粉                | ベーコン                    | にんじん 大根 キャベツ                   | コンソメ 塩 こしょう            |                |            |               |      |     |
| 30  | 水 | 米飯 牛乳          | 米 麦                    | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 628           | 22.4 | 349 |
|     |   | 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            |                |            |               |      |     |
|     |   | みそ汁            |                        | 煮干 油あげ 豆腐 みそ            | にんじん 大根 白菜 青ねぎ                 |                        |                |            |               |      |     |
| 31  | 木 | 小型玄米パン 牛乳      | 小型玄米パン                 | 牛乳                      |                                |                        |                |            | 627           | 26.2 | 322 |
|     |   | カレーうどん         | カレールウ うどん              | (削節) 鶏肉 油あげ             | にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ               | カレー粉 みりん しょうゆ          |                |            |               |      |     |
|     |   | れんこんの炒り煮       | ごま油 こんにゃく さとう ごま       | 豚肉 くきわかめ                | れんこん                           | 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