

B 令和6年11月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>豆まめメニュー

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)
1	金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			640	27.1	304
		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			
		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			
5	火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			603	27.8	302
		いかとじゃがいもの レモン風味あげ	片栗粉 じゃがいも 油 さとう	いか	レモン	酒 しょうゆ			
		かぼちゃスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
6	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			620	25.1	353
		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			
		はりはり漬	さとう ごま	こんぶ	切干大根 キャベツ	しょうゆ 酢			
7	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			607	26.4	330
		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 ほうれん草	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		えだまめサラダ		ツナ	キャベツ 枝豆	ノンオイルドレッシング			
8	金	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 大豆もやし		603	26.7	326
		牛乳		牛乳					
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
11	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			600	21.8	324
		チャブチェ	ごま油 春雨 さとう ごま	豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
		ワンタンスープ	ワンタン	ハム	チンゲン菜 キャベツ	鶏がらスープ 塩 こしょう			
12	火	きなこあげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	きなこ 牛乳			616	25.4	314
		野菜のトマト煮	油 じゃがいも	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			
		マカロニサラダ	マカロニ	鶏肉	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
13	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			619	24.0	378
		いわしのピリ辛だれ	片栗粉 米粉 油 さとう	いわし	にんにく しょうが 青ねぎ	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ			
		即席漬 大根と里いもの そぼろ煮	里いも さとう 片栗粉	鶏肉	しょうが たまねぎ 大根 にんじん しいたけ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
14	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			627	28.9	367
		みそ煮込みうどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ みそ	にんじん 大根 しいたけ 白菜 エリンギ 小松菜 青ねぎ	みりん			
		フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
15	金	三重豚丼	米 麦 油 さとう ごま	豚肉	たまねぎ ごぼう さやいんげん		616	27.5	341
		牛乳		牛乳					
		あらめの煮物	さとう	鶏肉 ちくわ 油あげ あらめ	にんじん	みりん しょうゆ			
18	月	かきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	白菜 小松菜		646	26.1	323
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		八宝菜	ごま油 片栗粉	豚肉 いか	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ 白菜 青ねぎ	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう			
19	火	高野豆腐のあげがらめ	片栗粉 米粉 油 さとう	高野豆腐			610	28.6	303
		米粉パン はっこう乳	米粉パン	はっこう乳					
		大豆のカレー煮	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん	ワイン コンソメ ソース カレー粉 こしょう			
20	水	コーンサラダ	ドレッシング	ツナ	コーン キャベツ きゅうり		606	31.3	481
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		さばのみそ煮	さとう こんにゃく	みそ さば	しょうが	酒 みりん しょうゆ			
21	木	白菜炊き	さとう	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん 白菜 しめじ 小松菜		682	22.3	327
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
		五目ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん もやし キャベツ チンゲン菜	鶏がらスープ オイスターソース みりん 野菜フイヨン 塩 こしょう			
22	金	りんごとさつまいものあま煮	さつまいも さとう		りんご レモン		612	26.0	306
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		鶏肉の照り煮	油 さとう	鶏肉	大根	酒 みりん しょうゆ			
25	月	みそ汁		(削節) 油あげ みそ 豆腐	にんじん たまねぎ 白菜		603	26.1	354
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		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			
26	火	ごまあえ	さとう ごま	かつお節	キャベツ		600	26.8	359
		すまし汁		(削節) かまぼこ 豆腐 油あげ	にんじん 大根 小松菜	みりん しょうゆ			
		黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
27	水	大豆入り ミートグラタン	油 ベンネ じゃがいも バター パン粉	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ トマト		605	25.9	359
		かぶのスープ		ベーコン	にんじん しめじ キャベツ かぶ コーン	コンソメ 塩 こしょう			
		シャキシャキ鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう 片栗粉	鶏肉	にんじん たまねぎ 切干大根 ほうれん草	酒 みりん しょうゆ			
28	木	牛乳		煮干 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜 青ねぎ		662	23.2	325
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
		ミルメーク	さとう			ココア			
		キムチ鍋	米	(削節) 豚肉 みそ	にんじん 大根 白菜 キムチ もやし にら	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
29	金	手作り豆腐ナゲット	片栗粉 油	ツナ 豆腐 おから	たまねぎ コーン		660	28.5	593
		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			
パンパンジーサラダ	春雨 ドレッシング	鶏肉	もやし						

※ 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

◇◇四日市市長選挙のお知らせ◇◇

◎ 投票日
11月24日(日)
午前7時～午後8時



せんびよん

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

◎11月18日(月)～23日(土・祝)午前8時30分～午後8時
総合会館・三重北勢健康増進センター・防災教育センター
中消防署中央分署・南消防署南部分署・北消防署北部分署
◎11月21日(木)～23日(土・祝)午前10時～午後8時

【問い合わせ先】
四日市市選挙管理委員会事務局
四日市市諏訪町1番5号 ☎354-8269