

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 | 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 | みりん しょうゆ トウバンジャン | 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 | 酒 みりん しょうゆ | 616 | 27.5 | 341 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | あらめの煮物 かきたま汁 | さとう 片栗粉 | 鶏肉 ちくわ 油あげ あらめ (削節) 豆腐 卵 | にんじん 白菜 小松菜 | みりん しょうゆ みりん しょうゆ 塩 | | | |
| 18 月 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 646 | 26.1 | 323 |
| | 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 | | | |
| | 高野豆腐のあげがらめ | 片栗粉 米粉 油 さとう | 高野豆腐 | | みりん しょうゆ | | | |
| 19 火 | 米粉パン はっこう乳 | 米粉パン | はっこう乳 | | | 610 | 28.6 | 303 |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | | |
| 20 水 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 606 | 31.3 | 481 |
| | 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 | | | |
| | 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 | みりん しょうゆ | | | |
| 21 木 | 小型玄米パン 牛乳 | 小型玄米パン | 牛乳 | | | 682 | 22.3 | 327 |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | | |
| 22 金 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 612 | 26.0 | 306 |
| | 鶏肉の照り煮 | 油 さとう | 鶏肉 | 大根 | 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | みそ汁 | | (削節) 油あげ みそ 豆腐 | にんじん たまねぎ 白菜 | | | | |
| 25 月 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 603 | 26.1 | 354 |
| | 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 | | | |
| | ごまあえ | さとう ごま | かつお節 | キャベツ | しょうゆ | | | |
| | 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 | | | |
| 26 火 | 黒糖パン 牛乳 | 黒糖パン | 牛乳 | | | 600 | 26.8 | 359 |
| | 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 | コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう | | | |
| | 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 | | | |
| 27 水 | 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 | 605 | 25.9 | 359 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 豚汁 | | 煮干 豚肉 油あげ 豆腐 みそ | 大根 白菜 青ねぎ | | | | |
| 28 木 | 小型玄米パン 牛乳 | 小型玄米パン | 牛乳 | | | 662 | 23.2 | 325 |
| | 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 | | | |
| | 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 | 塩 こしょう | | | |
| 29 金 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 660 | 28.5 | 593 |
| | 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