

A 令和6年11月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>まめまめメニュー

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	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					627	26.2	322	
		カレーうどん	カレールウ うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	カレーこ みりん しょうゆ						
		れんこんのいりに	ごまあぶら こんにやく さとう ごま	ぶたにく くきわかめ	れんこん	みりん しょうゆ						
5	火	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					620	25.1	353	
		とりすき	さとう こんにやく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	さけ みりん しょうゆ						
		はりはりづけ	さとう ごま	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す						
6	水	こめこパン	こめこパン	ぎゅうにゅう					603	27.8	302	
		いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	レモン	さけ 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 こまつな	コンソメ しお こしょう						
7	木	ビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく たまご みそ					603	26.7	326	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン						
		とうふとわかめのスープ		とうふ わかめ	えのきたけ はくさい あおねぎ	とりがらすープ しょうゆ しお こしょう						
8	金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					607	26.4	330	
		わふうスパゲッティ	あぶら スパゲッティ	とりにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう						
		えだまめサラダ		ツナ	キャベツ えだまめ	ノンオイルドレッシング						
11	月	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					600	21.8	324	
		チャブチェ	ごまあぶら はるさめ さとう ごま	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな	さけ しょうゆ しお こしょう						
		ワントンスープ	ワントン	ハム	チンゲンさい キャベツ	とりがらすープ しお こしょう						
12	火	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					619	24.0	378	
		いわしのピリからだれ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	いわし	にんにく しょうが あおねぎ	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ						
		そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと						
13	水	きなこあげパン	コッペパン あぶら ぶどうとう	きなこ ぎゅうにゅう					616	25.4	314	
		やさいのトマトに	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト	コンソメ ケチャップ しお こしょう						
		マカロニサラダ	マカロニ	とりにく	キャベツ	ノンオイルドレッシング						
14	木	みえぶたどん	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく					616	27.5	341	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう さやいんげん	さけ みりん しょうゆ						
		あらめのにももの かきたまじる	さとう かたくりこ	とりにく ちくわ あぶらあげ あらめ (けずりぶし) とうふ たまご	にんじん はくさい こまつな	みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお						
15	金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					627	28.9	367	
		みそにこみうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	にんじん だいこん しいたけ はくさい エリンギ こまつな あおねぎ	みりん						
		フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ						
18	月	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					646	26.1	323	
		はっぼうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい あおねぎ	さけ しょうゆ とりがらすープ みりん オイスターソース こしょう						
		こうやどうふのあげがらめ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	こうやどうふ		みりん しょうゆ						
19	火	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					606	31.3	481	
		さばのみそに	さとう こんにやく	みそ さば	しょうが	さけ みりん しょうゆ						
		はくさいだき	さとう	(けずりぶし) とりにく あつあげ	にんじん はくさい しめじ こまつな	みりん しょうゆ						
20	水	こめこパン	こめこパン	はっこうにゅう					610	28.6	303	
		だいずのカレーに	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	ワイン コンソメ ソース カレーこ 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							
21	木	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					612	26.0	306	
		とりにくのてりに	あぶら さとう	とりにく	だいこん	さけ みりん しょうゆ						
		みそしる		(けずりぶし) あぶらあげ みそ とうふ	にんじん たまねぎ はくさい							
22	金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					682	22.3	327	
		ごもくラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ チンゲンさい	とりがらすープ オイスターソース みりん やさいブイオン しお こしょう						
		りんごとさつまいものあまに	さつまいも さとう		りんご レモン							
25	月	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					603	26.1	354	
		たらのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	たら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ						
		ごまあえ	さとう ごま	かつおぶし	キャベツ	しょうゆ						
26	火	しゃんしゃんキとりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく					605	25.9	359	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ						
		ぶたじる		にほし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい あおねぎ							
27	水	こくとうパン	こくとうパン	ぎゅうにゅう					600	26.8	359	
		だいずいり ミートグラタン	あぶら ペンネ じゃがいも バター パンこ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ トマト	コンソメ ケチャップ ソース しお 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 しお こしょう						
28	木	べいはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					660	28.5	593	
		マーボーどうふ	あぶら かたくりこ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ	トウバンジャン とりがらすープ さけ みりん しょうゆ						
		パンパンジーサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにく	もやし							
29	金	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					662	23.2	325	
		ミルメーク	さとう			ココア						
		キムチなべ	こめ	(けずりぶし) ぶたにく みそ	にんじん だいこん はくさい キムチ もやし にら	とりがらすープ さけ みりん しょうゆ						
てづくりとうふナゲット	かたくりこ あぶら	ツナ とうふ おから	たまねぎ コーン	しお こしょう								

※ 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



◇◇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