

A 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	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 れんこんにゃく さとう ごま	豚肉 くきわかめ	れんこん	みりん しょうゆ					
5	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					620	25.1	353
		鶏すき	さとう れんこんにゃく	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					
6	水	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					
7	木	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					
8	金	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					
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	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			キャベツ	浅漬けの素					
13	水	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					
14	木	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	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					
15	金	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					
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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					606	31.3	481
		さばのみそ煮	さとう れんこんにゃく	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					
20	水	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						
21	木	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						
22	金	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 野菜ブイオン 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						
25	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					603	26.1	354
		たららの香味あげ	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					
26	火	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						
27	水	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					
28	木	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						
29	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					662	23.2	325
		ミルク	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							

※ 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