

B 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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			640	27.1	304
	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ ほうれんそう しそ	しお			
	かんとくに	さとう こんにやく さといも	(けずりぶし) こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん	みりん しょうゆ			
5 火	こめこパン ぎゅうにゅう	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			
6 水	べいはん ぎゅうにゅう	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			
7 木	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	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			
8 金	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	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	603	26.7	326
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
11 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			600	21.8	324
	チャブチエ	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			
	ワンタンスープ	ワンタン	ハム	チンゲンさい キャベツ	とりがらスープ しお こしょう			
12 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	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			
13 水	べいはん ぎゅうにゅう	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			
14 木	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			627	28.9	367
	みそにごみうどん	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			
15 金	みえぶたどん	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく	たまねぎ ごぼう さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	616	27.5	341
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あらめののもの	さとう	とりにく ちくわ あぶらあげ あらめ	にんじん	みりん しょうゆ			
18 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			646	26.1	323
	はっほうさい	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 とりがらスープ 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	こめこパン はっこうにゅう	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				
20 水	べいはん ぎゅうにゅう	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			
21 木	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			682	22.3	327
	ごもくらーめん	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	とりがらスープ オイスターソース みりん やさしいブイオン 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				
22 金	べいはん ぎゅうにゅう	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				
25 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	26.1	354
	たらのごうみあげ	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			
	すましじる		(けずりぶし) かまぼこ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな	みりん しょうゆ			
26 火	こくとうパン ぎゅうにゅう	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			
27 水	シャキシャ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	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	605	25.9	359
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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				
28 木	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	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	とりがらスープ 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			
29 金	べいはん ぎゅうにゅう	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 とりがらスープ 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				

※ 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◇◇

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

◎ 投票日
11月24日(日)
午前7時～午後8時



せんびん

◎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