

B 令和6年12月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>冬いっぱいメニュー

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			602	23.2	301
	鶏肉とれんこんの中華炒め	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが れんこん たまねぎ チンゲン菜	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			
	ビーフンスープ	ビーフン ごま	ハム	にんじん 白菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
3火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			603	25.7	350
	ほっけフライ	小麦粉 パン粉 油	ほっけ					
	ポテトチーズ	じゃがいも	チーズ		こしょう			
	ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
4水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			620	29.3	465
	いわしのピリ辛煮	さとう ごま油	いわし	にんにく しょうが 青ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ きゅうり しそ	塩			
	肉豆腐	こんにゃく さとう	豚肉 焼豆腐	にんじん たまねぎ 白ねぎ	酒 しょうゆ			
5木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			602	22.4	327
	ちゃんご鍋	油 米	鶏肉 (削節) 厚あげ	にんじん 大根 白菜 ほうれん草	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
	里いもとごぼうの あげがらめ	里いも 片栗粉 米粉 油 さとう		ごぼう	みりん しょうゆ			
6金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			630	20.7	301
	ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
	コーンサラダ	ドレッシング	鶏肉	小松菜 キャベツ コーン				
9月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			610	26.6	306
	ぶり大根	さとう	ぶり	しょうが 大根	みりん しょうゆ 酒			
	みそ汁	さつまいも	(削節) みそ 豆腐	にんじん 白菜 青ねぎ				
10火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			612	29.5	353
	チキングラタン	油 ホワイトルウ マカロニ バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ エリンギ ブロccoli	ワイン			
	海そうサラダ		ツナ 海そう	コーン キャベツ	ノンオイルドレッシング			
11水	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 小松菜 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	600	24.6	305
	はっこう乳		はっこう乳					
	ワンタンスープ	ワンタン	ソーセージ	大根 しいたけ キャベツ	鶏がらスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう			
12木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			696	29.4	374
	三重豚肉うどん	さとう うどん	豚肉 (削節) 油あげ	しょうが にんじん 大根 エリンギ 白菜 小松菜 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん			
	さつまビーンズ	さつまいも 油 さとう	大豆		しょうゆ			
	みかん			みかん				
13金	ごぼう入り肉ごはん	米 麦 さとう	牛肉	ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ	592	21.1	320
	牛乳		牛乳					
	地物たっぷりかきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	にんじん かぶ 白菜 小松菜	みりん しょうゆ 塩			
	手作り伊勢茶ゼリー	さとう	寒天	緑茶				
16月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			607	23.4	327
	豚肉と厚あげの甘辛炒め	油 さとう ごま 片栗粉	豚肉 厚あげ	にんじん たまねぎ チンゲン菜	酒 みりん しょうゆ			
	けんちん汁	ごま油 こんにゃく	鶏肉 (削節)	ごぼう 大根 しいたけ 小松菜 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
17火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			627	28.5	327
	鶏肉の バーベキューソース煮	油 じゃがいも さとう 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ			
	マカロニサラダ	マカロニ	ツナ	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
18水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			619	22.0	329
	かきあげ	さつまいも 米粉 油	魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩			
	僧兵汁	油	豚肉 油あげ みそ	にんにく 大根 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ			
19木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			604	24.9	414
	冬至鍋	油 里いも	豚肉 (削節) みそ 寒天	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ さやいんげん	鶏がらスープ みりん しょうゆ			
	いなりもちの煮つけ	さとう もち	(削節) 油あげ		酒 みりん しょうゆ			
20金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			711	28.3	387
	フライドチキン	片栗粉 米粉 油	鶏肉	にんにく	ワイン 塩 カレー粉 パプリカ			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	コンソメ			
	冬野菜のチャウダー	油 米粉	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん コーン かぶ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
	クリスマスゼリー	さとう	豆乳	いちご				

※ 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