

B 令和6年12月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ>ふゆいっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			602	23.2	301
	とりにくとれんこんの ちゅうかいため	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが れんこん たまねぎ チンゲンさい	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース			
	ビーフンスープ	ビーフン ごま	ハム	にんじん はくさい	とりがらすूप しお こしょう			
3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			603	25.7	350
	ほっけフライ	こむぎこ パンこ あぶら	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	あぶら 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 しお こしょう			
4水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			620	29.3	465
	いわしのピリからに	さとう ごまあぶら	いわし	にんにく しょうが あおねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ きゅうり しそ	しお			
	にくどうふ	こんにゃく さとう	ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しろねぎ	さけ しょうゆ			
5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			602	22.4	327
	ちゃんこなべ	あぶら こめ	とりにく (けずりぶし) あつあげ	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう	とりがらすूप みりん しょうゆ			
	さといもとごぼうの あげがらめ	さといも かたくりこ こめこ あぶら さとう		ごぼう	みりん しょうゆ			
6金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			630	20.7	301
	ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレーこ しお こしょう			
	コーンサラダ	ドレッシング	とりにく	こまつな キャベツ コーン				
9月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			610	26.6	306
	ぶりだいこん	さとう	ぶり	しょうが だいこん	みりん しょうゆ さけ			
	みそしる	さつまいも	(けずりぶし) みそ とうふ	にんじん はくさい あおねぎ				
10火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			612	29.5	353
	チキングラタン	あぶら ホホワイトルウ マカロニ バター パンこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ ブロッコリー	ワイン			
	かいそうサラダ		ツナ かいそう	コーン キャベツ	ノンオイルドレッシング			
11水	ピピンバ	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 こまつな もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	600	24.6	305
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					
	ワンタンスープ	ワンタン	ソーセージ	だいこん しいたけ キャベツ	とりがらすूप やさいブイヨン しお こしょう			
12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			696	29.4	374
	みえぶたにくうどん	さとう うどん	ぶたにく (けずりぶし) あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん エリンギ はくさい こまつな あおねぎ	さけ しょうゆ みりん			
	さつまピーズ	さつまいも あぶら さとう	だいち		しょうゆ			
	みかん			みかん				
13金	ごぼういりにくごはん	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう	ごぼう あおねぎ	さけ しょうゆ	592	21.1	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	じものたっぷりかきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) とうふ たまご	にんじん かぶ はくさい こまつな	みりん しょうゆ しお			
	てづくりいせちゃゼリー	さとう	かんてん	りよくちゃ				
16月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	23.4	327
	ぶたにくとあつあげの あまからいため	あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ チンゲンさい	さけ みりん しょうゆ			
	けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく	とりにく (けずりぶし)	ごぼう だいこん しいたけ こまつな あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
17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			627	28.5	327
	とりにくの バーベキューソースに	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	とりにく	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 す 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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			619	22.0	329
	かきあげ	さつまいも こめこ あぶら	さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお			
	そうへいじる	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく だいこん はくさい あおねぎ	とりがらすूप			
19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			604	24.9	414
	とうじなべ	あぶら さといも	ぶたにく (けずりぶし) みそ かんてん	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ さやいんげん	とりがらすूप みりん しょうゆ			
	いなりもちのにつけ	さとう もち	(けずりぶし) あぶらあげ		さけ みりん しょうゆ			
20金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			711	28.3	387
	フライドチキン	かたくりこ こめこ あぶら	とりにく	にんにく	ワイン しお カレーこ パプリカ			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	コンソメ			
	ふゆやさいのチャウダー	あぶら こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン かぶ こまつな	コンソメ しお こしょう			
	クリスマスゼリー	さとう	とうにゅう	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