

A 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	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	エネルギー (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		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			
4水		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 クチャップ 塩 こしょう			
5木		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				
6金		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			
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		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			
11水		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 ブロッコリー	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			
12木		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				
13金		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				
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		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			
18水		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	クチャップ 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			
19木		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				
20金		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			

※ 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