

B 令和7年3月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 思い出いっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
3月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			687	22.3	302
	ビーフカレー	油 ジャガイモ カレールウ	牛肉	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			
	海そうサラダ	ごま	海そう 鶏肉	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
	いちごゼリー	さとう		いちご				
	6年生セレクトメニュー ※6年生は、下記のデザートから1種類選んで食べます。							
	「いちごゼリー または 「いちごババロア	さとう	卵 牛乳	いちご				
4火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			627	29.3	301
	いかと野菜の レモン風味あげ	米粉 片栗粉 ジャガイモ 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ			
	チーズ入りミネストローネ	マカロニ	ソーセージ チーズ	たまねぎ にんじん 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
5水	さけの三色丼	米 麦 油 ごま	さけ 卵	小松菜	酒 しょうゆ	629	28.9	390
	牛乳		牛乳					
	けんちん汁	ごま油	鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう 白菜 しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
	デコボン			デコボン				
6木	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			647	21.2	773
	ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう			
	ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
7金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			645	25.8	323
	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			
	肉だんごの甘酢煮	さとう 片栗粉	大豆粉 豚肉 鶏肉	しょうが たまねぎ	みりん しょうゆ ケチャップ 酢			
10月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			603	25.5	382
	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 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
	肉じゃが	さとう ジャガイモ こんにゃく	牛肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
11火	あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳		シナモン	600	22.0	320
	ポトフ	ジャガイモ	ベーコン	にんじん 大根 たまねぎ 白菜 ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう			
	マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	キャベツ				
12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 ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	601	26.5	321
	牛乳		牛乳					
	豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	たけのこ 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			
13木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			621	28.9	364
	五目うどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん 大根 白菜 エリンギ 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
	小魚入りポテトビーンズ	ジャガイモ 油 さとう	大豆 いりこ		しょうゆ			
14金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			631	23.3	537
	魚ふりかけ	ごま	のり 削節					
	津ぎょうざ	ごま油 小麦粉 もち粉 コーンスターチ 油	豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にら	しょうゆ 塩			
	地物たっぷりみそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜 小松菜 青ねぎ				
17月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			670	29.1	303
	ヤンニョムチキン	片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん ケチャップ			
	キャベツのナムル	ドレッシング ごま		キャベツ				
	ワンタンスープ	ワンタン	ハム	にんじん たけのこ 白菜 チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
18火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			674	30.0	385
	ミートグラタン	油 ペンネ ジャガイモ バター パン粉	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
	野菜スープ		鶏肉	キャベツ 小松菜 コーン	コンソメ 塩 こしょう			
	お祝いケーキ	小麦粉 さとう	卵 牛乳	いちご				
21金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			618	23.4	487
	照り焼きハンバーグ	油 さとう 片栗粉	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
	コーンソテー	油		コーン さやいんげん	塩 こしょう			
	みそ汁		(削節) 油あげ みそ わかめ	にんじん 白菜 小松菜				

※ 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