

A 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 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)	たんぱく質 (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 ジャがいも 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	さとう		いちご				
	いちごババロア	さとう	卵 牛乳	いちご				
4火	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				
5水	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 ジャがいも 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			
6木	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			
7金	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			
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 ジャがいも 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	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			
12水	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	ジャがいも	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				
13木	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				
14金	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	ジャがいも 油 さとう	大豆 いりこ		しょうゆ			
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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			707	24.9	545
	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				
	お祝いケーキ	小麦粉 さとう	卵 牛乳	いちご				
21金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			615	28.9	338
	ミートグラタン	油 パンネ ジャがいも 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			

※ 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