

B 令和7年3月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> おもいでいっぱいメニュー

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)
3月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			687	22.3	302
	ビーフカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく	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			
	かいそうサラダ	ごま	かいそう とりにく	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ねんせいセレクトメニュー ※6ねんせい、したにかいてあるデザートから1しゅるいえらんでたべます。							
	「いちごゼリー または 「いちごババロア	さとう		いちご				
		さとう	たまご ぎゅうにゅう	いちご				
4火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			627	29.3	301
	いかとやさいの レモンふうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	いか	ピーマン レモン	さけ しょうゆ			
	チーズいりミネストローネ	マカロニ	ソーセージ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
5水	さけのさんしょくどんぶり	こめ むぎ あぶら ごま	さけ たまご	こまつな	さけ しょうゆ	629	28.9	390
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	けんちんじる	ごまあぶら	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
	デコボン			デコボン				
6木	こがたげんまいパン はっこうにゅう	こがたげんまいパン	はっこうにゅう			647	21.2	773
	ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たけのこ チンゲンさい もやし キャベツ	みりん とりがらスープ オイスターソース しょうゆ しお こしょう			
	ベジタブルチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお			
7金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			645	25.8	323
	キムチなべ	こめ	(けずりぶし) ぶたにく みそ	にんじん だいこん はくさい キムチ もやし にはら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	にくだんごのあまずい	さとう かたくりこ	だいずこ ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ	みりん しょうゆ ケチャップ す			
10月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	25.5	382
	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 しろねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
	にくじゃが	さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
11火	あげパン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう		シナモン	600	22.0	320
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー	コンソメ しお 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	ピビンバ	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 ほうれんそう もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	601	26.5	321
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふとわかめのスープ		とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ はくさい あおねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
13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			621	28.9	364
	ごもくうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい エリンギ こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ			
	こぎかないりポテトビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず いりこ		しょうゆ			
14金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			631	23.3	537
	さかなふりかけ	ごま	のり けずりぶし					
	つぎょうぎ	ごまあぶら こむぎこ もちこ コーンスターチ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にはら	しょうゆ しお			
	じものたっぷりみそしる		にはら あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい こまつな あおねぎ				
17月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			670	29.1	303
	ヤンニョムチキン	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ 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 はくさい チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう			
18火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			674	30.0	385
	ミートグラタン	あぶら ペンネ じゃがいも バター パンこ	ぶたにく 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 しお こしょう			
	やさいスープ		とりにく	キャベツ こまつな コーン	コンソメ しお こしょう			
	おいわいケーキ	こむぎこ さとう	たまご ぎゅうにゅう	いちご				
21金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618	23.4	487
	てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいずこ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
	コーンソテー	あぶら		コーン さやいんげん	しお こしょう			
	みそしる		(けずりぶし) あぶらあげ みそ わかめ	にんじん はくさい こまつな				

※ 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