

A 令和7年4月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ>はるいっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
10 木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			653	22.0	341
	チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	しんたまねぎ 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			
	ツナサラダ	ごま	ツナ	こまつな しんキャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
	おいおいゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				
11 金	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			617	21.6	325
	やきうどん	あぶら うどん	ぶたにく かつおぶし	しょうが しんたまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	しょうゆ さけ みりん 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			
14 月	とりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	603	26.5	345
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	みそしる		にほし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん しんたまねぎ しろねぎ				
15 火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			635	28.0	402
	マーボー豆腐	あぶら かたくりこ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ	にんにく しょうが しんたまねぎ にんじん エリンギ しろねぎ	トウバンジャン とりがらすープ さけ みりん しょうゆ			
	ナムル	ドレッシング ごま	とりにく	もやし チンゲンさい				
16 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			617	30.8	336
	とりにくのからあげ	こめこ かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
	ごまキャベツ	ごま		しんキャベツ	コンソメ			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	しんたまねぎ にんじん だいこん トマト	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
17 木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			602	24.8	308
	いかとやさいのちゅうかいだめ	こめこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	しょうが しんたまねぎ たけのこ こまつな	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース			
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン とうふ	にんじん しいたけ もやし あおねぎ	とりがらすープ しお こしょう			
18 金	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			640	26.3	362
	みえぶたのトマトスパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ぶたにく	にんにく しんたまねぎ にんじん エリンギ トマト	ワイン トマトソース コンソメ ケチャップ しお こしょう			
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイナップル もも みかん				
21 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	26.8	380
	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			
	そくせきづけ			しんキャベツ きゅうり	あさづけのもと			
	にくじゃが	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぶたにく	しんたまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
22 火	たけのごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ (けずりぶし)	たけのこ	しょうゆ さけ みりん	596	26.0	326
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					
	たらのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	たら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
	はるやさいのみそしる		(けずりぶし) みそ とうふ	にんじん しんたまねぎ しんキャベツ さやえんどう				
23 水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			612	28.0	318
	とうにゅうグラタン	あぶら ホワイトルウ バター じゃがいも マカロニ パンこ	とりにく とうにゅう チーズ	しんたまねぎ にんじん エリンギ	ワイン			
	コーンサラダ		ツナ	コーン しんキャベツ	ノンオイルドレッシング			
24 木	ビビンバ	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	604	26.7	321
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふとたけのこのスープ		とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ しんキャベツ しろねぎ	とりがらすープ しょうゆ しお こしょう			
25 金	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	27.0	356
	ごもくうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん だいこん もやし こまつな しろねぎ	みりん しょうゆ			
	フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
28 月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			598	24.6	305
	けいちゃん	あぶら さとう	とりにく みそ	にんにく にんじん キャベツ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
	すましじる		(けずりぶし) かまぼこ あつあげ	だいこん ほうれんそう	みりん しょうゆ			
30 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			593	26.4	359
	ほっけフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ほっけ					
	コーンのいためもの	あぶら	ベーコン	コーン こまつな	しお こしょう			
	はるやさいのスープに	じゃがいも	とりにく	だいこん にんじん しんたまねぎ しんキャベツ さやえんどう	コンソメ しお 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