

A 令和7年4月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>春いっぱいメニュー

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	1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
10 木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			653	22.0	341
	チキンカレー	油 ジャがいも カレールウ	鶏肉	新たまねぎ 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			
	ツナサラダ	ごま	ツナ	小松菜 新キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
	お祝いゼリー	さとう	豆乳	いちご				
11 金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			617	21.6	325
	焼きうどん	油 うどん	豚肉 かつお節	しょうが 新たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 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			
14 月	鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 卵	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	603	26.5	345
	牛乳		牛乳					
	みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 にんじん 新たまねぎ 白ねぎ				
15 火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			635	28.0	402
	マーボー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが 新たまねぎ にんじん エリンギ 白ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	ナムル	ドレッシング ごま	鶏肉	もやし チンゲン菜				
16 水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			617	30.8	336
	鶏肉のからあげ	米粉 片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
	ごまキャベツ	ごま		新キャベツ	コンソメ			
	ミネストローネ	ジャがいも マカロニ	ベーコン	新たまねぎ にんじん 大根 トマト	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
17 木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			602	24.8	308
	いかと野菜の中華炒め	米粉 片栗粉 ジャがいも 油 さとう	いか	しょうが 新たまねぎ たけのこ 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン 豆腐	にんじん しいたけ もやし 青ねぎ	鶏がらスープ 塩 こしょう			
18 金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			640	26.3	362
	三重豚のトマトスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	豚肉	にんにく 新たまねぎ 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 塩 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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			607	26.8	380
	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			
	即席漬			新キャベツ きゅうり	浅漬けの素			
	肉じゃが	油 ジャがいも こんにゃく さとう	豚肉	新たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
22 火	たけのこごはん	米 麦 さとう	鶏肉 油あげ (削節)	たけのこ	しょうゆ 酒 みりん	596	26.0	326
	はっこう乳		はっこう乳					
	たらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	たら	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
	春野菜のみそ汁		(削節) みそ 豆腐	にんじん 新たまねぎ 新キャベツ さやえんどう				
23 水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			612	28.0	318
	豆乳グラタン	油 ホワイトルウ ジャがいも マカロニ バター パン粉	鶏肉 豆乳 チーズ	新たまねぎ にんじん エリンギ	ワイン			
	コーンサラダ		ツナ	コーン 新キャベツ	ノンオイルドレッシング			
24 木	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	604	26.7	321
	牛乳		牛乳					
	豆腐とたけのこのスープ		豆腐 わかめ	たけのこ えのきたけ 新キャベツ 白ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
25 金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			604	27.0	356
	五目うどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ	にんじん 大根 もやし 小松菜 白ねぎ	みりん しょうゆ			
	フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
28 月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			598	24.6	305
	鶏ちゃん	油 さとう	鶏肉 みそ	にんにく にんじん キャベツ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
	すまし汁		(削節) かまぼこ 厚あげ	大根 ほうれん草	みりん しょうゆ			
30 水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			593	26.4	359
	ほっけフライ	小麦粉 パン粉 油	ほっけ					
	コーンの炒め物	油	ベーコン	コーン 小松菜	塩 こしょう			
	春野菜のスープ煮	ジャがいも	鶏肉	大根 にんじん 新たまねぎ 新キャベツ さやえんどう	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