

B 令和7年5月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつこつメニュー

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
1	木	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	はっこうにゅう					633	21.2	778
		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					
		ごぼうチップス	こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお					
2	金	ひじきせぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	628	24.3	324		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) かまぼこ とうふ たまご	だいこん えのきたけ しろねぎ	みりん しょうゆ しお					
		てづくりいせちやゼリー	さとう	かんてん	りよくちや						
7	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			625	23.8	463		
		ハンバーグのトマトソースに	あぶら さとう	だいちこ ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース					
		コーンソテー	あぶら		コーン こまつな	しお こしょう					
		やさしいスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん キャベツ	コンソメ しお こしょう					
8	木	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			616	24.0	320		
		わふうスパゲッティ	あぶら スパゲッティ	とりにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう					
		ちやしおポテト	じゃがいも あぶら		りよくちや	しお					
9	金	べいはん さかなふりかけ	こめ むぎ ごま	のり けずりぶし			628	23.3	566		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		こつこつかきあげ	さつまいも こめこ あぶら	ひじき さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお					
		だいこんのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん あおねぎ						
12	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			664	21.8	358		
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	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					
		えだまめサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ えだまめ						
		ひとくちチーズ		チーズ							
13	火	りよくちやあげパン	こッペパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう	りよくちや		620	23.6	302		
		やさしいトマトに	あぶら じゃがいも	ベーコン	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					
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	とりにく	キャベツ						
14	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			600	28.0	322		
		とんてき	あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが	さけ とんてきソース					
		むしやさい	ごま		キャベツ チンゲンさい	コンソメ					
		けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ あおねぎ	みりん しょうゆ しお					
15	木	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			606	27.7	369		
		しのだうどん	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 たまねぎ エリンギ こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ					
		こざかないフライビーンズ	あぶら さとう	だいちこ いりこ		しょうゆ					
16	金	ツナのさんしょくどんぶり	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ツナ たまご	しょうが ほうれんそう	みりん しょうゆ	624	28.9	346		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		じものたつぷりぶたじる		にぼし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん もやし あおねぎ						
19	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			611	26.0	320		
		たらのごうみあげ	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					
		こんぶあえ		こんぶ	キャベツ						
		ごもくきんぴら	あぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん たけのこ ピーマン	みりん しょうゆ					
20	火	こめこパン	こめこパン	ぎゅうにゅう			606	25.8	356		
		アスパラガスのグラタン	あぶら ホワイトルウ マカロニ じゃがいも バター パンこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ アスパラガス	ワイン					
		やさしいカレーふうみスープ		ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	コンソメ カレーこ しお こしょう					
21	水	こつこつビビンバ	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 こまつな だいちもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	604	26.8	341		
		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 だいこん あおねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう					
22	木	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			654	25.8	354		
		やきうどん	あぶら うどん	ぶたにく かつおぶし	しょうが 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					
		こうやどうふのあげがらめ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	こうやどうふ		みりん しょうゆ					
23	金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			610	26.3	381		
		いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが	さけ みりん しょうゆ					
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお					
26	月	とりじゃが	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	616	25.3	319		
		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
		かつおフライ	こむぎこ パンこ あぶら	かつお							
		きりほしだいこんのトマトに	あぶら さとう	ツナ	にんにく たまねぎ きりほしだいこん トマト えだまめ	ケチャップ しょうゆ コンソメ しお					
27	火	こくとうパン	こくとうパン	ぎゅうにゅう			602	30.1	409		
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいち	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン ソース トマトソース ケチャップ					
		こつこつサラダ	ごま	ひじき チーズ	キャベツ コーン きゅうり	ノンオイルドレッシング					
28	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			658	30.1	308		
		とりにくのちやらあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが りよくちや	さけ しょうゆ					
		やさしいうまに	かたくりこ	ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ					
29	木	こがたげんまいパン	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			642	22.7	336		
		やきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ きりほしだいこん	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう					
		あんりんフルーツ	さとう	とうにゅう	パイナップル もも みかん						
30	金	チャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん コーン あおねぎ	とりがらスープ しお こしょう しょうゆ	604	22.3	320		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あげギョーザ	こむぎこ あぶら	だいちこ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ						
		ちゅうかスープ	あぶら	ベーコン とうふ	しいたけ もやし チンゲンさい	とりがらスープ 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