

A 令和7年5月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ>骨こつメニュー

実施日	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	14歳以下 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	木	ひじきそばろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 ひじき	にんじん たまねぎ ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	628	24.3	324
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	片栗粉	(削節) かまぼこ 豆腐 卵	大根 えのきたけ 白ねぎ	みりん しょうゆ 塩			
		手作り伊勢茶ゼリー	さとう	寒天	緑茶				
2	金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			633	21.2	778
		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			
		ごぼうチップス	米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
7	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			599	27.8	484
		ハンバーグのトマトソース煮	油 さとう	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース			
		コーンソテー	油		コーン 小松菜	塩 こしょう			
		野菜スープ	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 塩 こしょう			
8	木	米飯 魚ふりかけ	米 麦 ごま	のり 削節			628	23.3	566
		牛乳		牛乳					
		骨こつかきあげ	さつまいも 米粉 油	ひじき 魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩			
		大根のみそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 青ねぎ				
9	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			616	24.0	320
		和風スパゲッティ	油 スパゲッティ	鶏肉 かつお節	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ 小松菜	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		茶しおポテト	じゃがいも 油		緑茶	塩			
12	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			664	21.8	358
		チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	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			
		枝豆サラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ 枝豆				
		ひとつちチーズ		チーズ					
13	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			600	28.0	322
		とんてき	油 片栗粉	豚肉	にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜	酒 とんてきソース コンソメ			
		蒸し野菜	ごま						
		けんちん汁	ごま油 こんにゃく	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん ごぼう 大根 しいたけ 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩			
14	水	緑茶あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳	緑茶		620	23.6	302
		野菜のトマト煮	油 じゃがいも	ベーコン	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			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	鶏肉	キャベツ				
15	木	ツナの三色丼	米 麦 さとう 油 ごま	ツナ 卵	しょうが ほうれん草	みりん しょうゆ	624	28.9	346
		牛乳		牛乳					
		地物たっぷり豚汁		煮干 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	大根 にんじん もやし 青ねぎ				
16	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			606	27.7	369
		しのだうどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん 大根 たまねぎ エリンギ 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
		小魚入りフライビーンズ	油 さとう	大豆 いりこ		しょうゆ			
19	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			611	26.0	320
		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			
		こんぶあえ		こんぶ	キャベツ				
		五目きんぴら	油 こんにゃく さとう ごま	豚肉 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	骨こつビビンバ	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 小松菜 大豆もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	604	26.8	341
		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 大根 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
21	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			606	25.8	356
		アスパラガスのグラタン	油 ホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ エリンギ アスパラガス	ワイン			
		野菜のカレー風味スープ		ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	コンソメ カレー粉 塩 こしょう			
22	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			610	26.3	381
		いわしのしょうが煮	さとう	いわし	しょうが	酒 みりん しょうゆ			
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
		鶏じゃが	油 じゃがいも こんにゃく さとう	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
23	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			654	25.8	354
		焼きうどん	油 うどん	豚肉 かつお節	しょうが 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			
		高野豆腐のあげがらめ	片栗粉 米粉 油 さとう	高野豆腐		みりん しょうゆ			
26	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	25.3	319
		かつおフライ	小麦粉 パン粉 油	かつお					
		切干大根のトマト煮	油 さとう	ツナ	にんにく たまねぎ 切干大根 トマト 枝豆	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩			
		みそ汁		(削節) みそ 豆腐	にんじん キャベツ ほうれん草 白ねぎ				
27	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			658	30.1	308
		鶏肉の茶らあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが 緑茶	酒 しょうゆ			
		野菜のうま煮	片栗粉	豚肉 厚あげ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ			
28	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			602	30.1	409
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	豚肉 大豆	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			
		骨こつサラダ	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			
29	木	チャーハン	米 麦 ごま油	鶏肉	たまねぎ にんじん コーン 青ねぎ	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	604	22.3	320
		牛乳		牛乳					
		あげギョーザ	小麦粉 油	大豆粉 豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ				
		中華スープ	油	ベーコン 豆腐	しいたけ もやし チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
30	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			642	22.7	336
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう			
		杏仁フルーツ	さとう	豆乳	パイナップル もも みかん				

※ 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