

A 令和7年5月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ>こつつメニュー

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	1人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	木	ひじきそばうどんぶり	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			
		てづくりいせちゃゼリー	さとう	かんてん	りよくちゃ				
2	金	こがたげんまいパン ほっこうにゅう	こがたげんまいパン	ほっこうにゅう			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			
7	水	こめこパン ギゅうにゅう	こめこパン	ギゅうにゅう			599	27.8	484
		ハンバーグのトマトソースに	あぶら さとう	だいずこ 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	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					
		こつつこつきあげ	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				
9	金	こがたげんまいパン ギゅうにゅう	こがたげんまいパン	ギゅうにゅう			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			
		ちゃしおポテト	じゃがいも あぶら		りよくちゃ	しお			
12	月	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ギゅうにゅう			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	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ギゅうにゅう			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			
		りんちゃんじる	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			
14	水	りよくちゃあげパン ギゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	ギゅうにゅう	りよくちゃ		620	23.6	302
		やさいのトマトに	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				
15	木	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		ギゅうにゅう					
		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				
16	金	こがたげんまいパン ギゅうにゅう	こがたげんまいパン	ギゅうにゅう			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	だいず いりこ		しょうゆ			
19	月	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ギゅうにゅう			611	26.0	320
		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			
		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	こつつこつビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	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 だいずもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	604	26.8	341
		ぎゅうにゅう	あぶら ごま	ギゅうにゅう					
		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			
21	水	こめこパン ギゅうにゅう	こめこパン	ギゅうにゅう			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 ギゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ アスパラガス	ワイン			
		やさいの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			
22	木	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ギゅうにゅう			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			
		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			
23	金	こがたげんまいパン ギゅうにゅう	こがたげんまいパン	ギゅうにゅう			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			
26	月	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ギゅうにゅう			616	25.3	319
		かつおフライ	こむぎこ パンこ あぶら	かつお					
		きりぼ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 きりぼしだいこん トマト えだまめ	ケチャップ しょうゆ コンソメ しお			
		みそしる		(けずりぶし) みそ とうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう しろねぎ				
27	火	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ギゅうにゅう			658	30.1	308
		とりにくのちゃらあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが りよくちゃ	さけ しょうゆ			
		やさいのうまに	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			
28	水	こくとうパン ギゅうにゅう	こくとうパン	ギゅうにゅう			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 だいず	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			
29	木	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		ギゅうにゅう					
		あげギョーザ	こむぎこ あぶら	だいずこ 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			
30	金	こがたげんまいパン ギゅうにゅう	こがたげんまいパン	ギゅうにゅう			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 きりぼしだいこん もやし キャベツ こまつな	しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう			
		あんにんフルーツ	さとう	とうにゅう	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