

A 令和7年6月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			620	25.7	317
		いわしのかばやき	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	いわし		さけ みりん しょうゆ			
		そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
3	火	ぶたじる	こんにやく	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん しろねぎ		605	25.4	300
		はっぼうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ あおねぎ	さけ しょうゆ みりん こしょう とりがらすープ オイスターソース			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング ごま	とりにく	もやし こまつな	しょうゆ			
4	水	こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ギョウにゅう			600	26.3	351
		トマトグラタン	あぶら ペンネ バター パンこ	とりにく チーズ	たまねぎ トマト なす	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう			
		やさいスープ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん しめじ キャベツ	コンソメ しお こしょう			
5	木	べいはん さかなふりかけ ギョウにゅう	こめ むぎ ごま	のり けずりぶし ギョウにゅう			604	22.4	480
		てづくりはるまき	ごまあぶら はるさめ こむぎこ あぶら	ぶたにく ひじき	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	さけ しょうゆ オイスターソース			
		まめもやしのスープ		ハム	にんじん だいずもやし キャベツ チンゲンさい	とりがらすープ しお こしょう			
6	金	こがたげんまいパン ギョウにゅう	こがたげんまいパン	ギョウにゅう			697	24.9	302
		ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごま	とりにく くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	ひやしちゅうかスープ			
		フライドかぼちゃ	こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ	しお			
9	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			659	25.9	306
		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 たまねぎ にんじん エリンギ しろねぎ	トウバンジャン さけ みりん とりがらすープ しょうゆ			
		かみかみナムル	ドレッシング	ツナ くきわかめ	キャベツ だいずもやし				
10	火	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			612	26.4	307
		とりにくのてりに	あぶら さとう	とりにく	だいこん	さけ みりん しょうゆ			
		かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ しお			
11	水	こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ギョウにゅう			602	27.5	323
		しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	たら					
		ポテトチーズ	じゃがいも	チーズ		こしょう			
12	木	ミネストローネ	あぶら マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう	601	27.5	345
		あじそぼろどんぶり ギョウにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	あじ ギョウにゅう	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ			
		ごもくまめ	あぶら さとう	とりにく だいず	にんじん ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ			
13	金	すましじる		(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん あおねぎ	みりん しょうゆ	629	24.2	385
		こがたげんまいパン ギョウにゅう	こがたげんまいパン	ギョウにゅう					
		みそやきうどん	あぶら さとう うどん	ぶたにく みそ	にんにく にんじん キャベツ エリンギ もやし	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
16	月	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		616	20.3	303
		べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう					
		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			
17	火	チーズいかいそうサラダ		かいそう ツナ チーズ	キャベツ	ノンオイルドレッシング	604	25.5	300
		べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう					
		さばのうめに	さとう	さば	しょうが うめぼし	さけ みりん しょうゆ			
18	水	たくあんあえ		こんぶ	キャベツ たくあん		623	28.0	366
		ごもくきんぴら	あぶら こんにやく さとう ごま	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん ピーマン	みりん しょうゆ			
		こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ギョウにゅう					
19	木	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 ケチャップ トマトソース ソース	641	25.0	415
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		キャベツ コーン				
		べいはん あじつけのり ギョウにゅう	こめ むぎ	のり ギョウにゅう					
20	金	かみかみかきあげ	さつまいも こめこ あぶら	いか さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお	670	22.6	312
		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				
		こがたげんまいパン ギョウにゅう	こがたげんまいパン	ギョウにゅう					
23	月	イタリアンスパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう	698	25.3	302
		さつまいもチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら			しお			
		べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう					
24	火	とりにくのチリソースがらめ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	さけ ケチャップ ソース トウバンジャン	610	26.9	326
		ワンタンスープ	ワンタン ごま	ハム	にんじん キャベツ こまつな	とりがらすープ しお こしょう			
		かみかみびビンバ	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 きりぼしだいこん だいずもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン			
25	水	ぎョウにゅう		ギョウにゅう			636	28.4	300
		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	とりがらすープ しょうゆ しお こしょう			
		こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ギョウにゅう					
26	木	いかとやさいの レモンふうみあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	アスパラガス レモン	さけ しょうゆ	621	25.8	321
		かぼちゃのミルクスープ		ソーセージ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	コンソメ しお こしょう			
		べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう					
27	金	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	621	23.2	316
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
		きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ ちくわ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	みりん しょうゆ			
30	月	こがたげんまいパン はっこうにゅう	こがたげんまいパン	はっこうにゅう			638	27.0	317
		ジャージャーめん	あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンさい もやし しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	さけ みりん しょうゆ す オイスターソース			
		ツナサラダ		ツナ	こまつな キャベツ	ノンオイルドレッシング			
30	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			638	27.0	317
		チキンチキンごぼう	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	さけ みりん しょうゆ			
		みそしる	じゃがいも	(けずりぶし) とうふ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ				

※ 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