

B 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	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)
2	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			620	25.7	317
		いわしのかば焼き	片栗粉 小麦粉 油 さとう	いわし		酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			キャベツ	浅漬けの素			
		豚汁	こんにゃく	(削節) 豚肉 油あげ みそ	ごぼう 大根 にんじん 白ねぎ				
3	火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			600	26.3	351
		トマトグラタン	油 ペンネ バター パン粉	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマト なす	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		野菜スープ	じゃがいも	豚肉	にんじん しめじ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
4	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			605	25.4	300
		八宝菜	ごま油 片栗粉	豚肉 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 青ねぎ	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング ごま	鶏肉	もやし 小松菜	しょうゆ			
5	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			697	24.9	302
		冷やし中華	中華麺 ごま	鶏肉 くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	冷やし中華スープ			
		フライドかぼちゃ	米粉 片栗粉 油		かぼちゃ	塩			
6	金	米飯 魚ふりかけ	米 麦 ごま	のり 削節			604	22.4	480
		牛乳		牛乳					
		手作り春巻き	ごま油 春雨 小麦粉 油	豚肉 ひじき	しょうが たまねぎ たけのこ 青ねぎ	酒 しょうゆ オイスターソース			
		豆もやしのスープ		ハム	にんじん 大豆もやし キャベツ チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
9	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			659	25.9	306
		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 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			
		かみかみナムル	ドレッシング	ツナ くきわかめ	キャベツ 大豆もやし				
10	火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			602	27.5	323
		白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	たら					
		ポテトチーズ	じゃがいも	チーズ		こしょう			
		ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
11	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			612	26.4	307
		鶏肉の照り煮	油 さとう	鶏肉	大根	酒 みりん しょうゆ			
		かきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	にんじん たまねぎ 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩			
12	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			629	24.2	385
		みそ焼きうどん	油 さとう うどん	豚肉 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 酒 みりん しょうゆ			
		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				
13	金	あじそぼろ丼 牛乳	米 麦 油 さとう	あじ 牛乳	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	601	27.5	345
		五目豆	油 さとう	鶏肉 大豆	にんじん ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ			
		すまし汁		(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 大根 青ねぎ	みりん しょうゆ			
16	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	20.3	303
		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			
		チーズ入り海そうサラダ		海そう ツナ チーズ	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
17	火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			623	28.0	366
		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 トマトソース ケチャップ ソース			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		キャベツ コーン				
18	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			604	25.5	300
		さばの梅煮	さとう	さば	しょうが 梅干	酒 みりん しょうゆ			
		たくあんあえ		ごんぶ	キャベツ たくあん				
		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 ピーマン	みりん しょうゆ			
19	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			670	22.6	312
		イタリアンスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	豚肉	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 ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		さつまいもチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油			塩			
20	金	米飯 味付けのり	米 麦	のり			641	25.0	415
		牛乳		牛乳					
		かみかみかきあげ	さつまいも 米粉 油	いか 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				
23	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			698	25.3	302
		鶏肉のチリソースがらめ	片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ	酒 ケチャップ ソース トウバンジャン			
		ワンタンスープ	ワンタン ごま	ハム	にんじん キャベツ 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
24	火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			636	28.4	300
		いかと野菜の レモン風味あげ	片栗粉 じゃがいも 油 さとう	いか	アスパラガス レモン	酒 しょうゆ			
		かぼちゃのミルクスープ		ソーセージ 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ	コンソメ 塩 こしょう			
25	水	かみかみピピンバ	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 切干大根 ほうれん草 大豆もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	610	26.9	326
		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			
26	木	小型玄米パン はっころ乳	小型玄米パン	はっころ乳			621	23.2	316
		ジャージャー麺	油 中華麺 さとう 片栗粉	豚肉 みそ	にんじん チンゲン菜 もやし しょうが たまねぎ たけのこ 青ねぎ	酒 みりん オイスターソース しょうゆ 酢			
		ツナサラダ		ツナ	小松菜 キャベツ	ノンオイルドレッシング			
27	金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			621	25.8	321
		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			
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
		切干大根の煮物	油 さとう	鶏肉 (削節) 油あげ ちくわ	にんじん 切干大根 しいたけ さやいんげん	みりん しょうゆ			
30	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			638	27.0	317
		チキンチキンごぼう	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	ごぼう 枝豆	酒 みりん しょうゆ			
		みそ汁	じゃがいも	(削節) 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 青ねぎ				

※ 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