

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	13材料 (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			
		ぶたじる	こんにゃく	(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				
3	火	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 パター 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			
4	水	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			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 とりがらスープ オイスターソース みりん こしょう			
		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			
5	木	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			
6	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			604	22.4	480
		ギョウにゅう		ギョウにゅう					
		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	とりがらスープ しお こしょう			
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 とりがらスープ 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	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			
		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			
11	水	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			
12	木	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			629	24.2	385
		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			
		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	あじそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	あじ	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	601	27.5	345
		ギョウにゅう		ギョウにゅう					
		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			
		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			
16	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			616	20.3	303
		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			
		チーズいりかいそうサラダ		かいそう ツナ チーズ	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
17	火	こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ギョウにゅう			623	28.0	366
		ボークビーンズ	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			
		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	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			604	25.5	300
		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			
		たくあんあえ		こんぶ	キャベツ たくあん				
		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 ピーマン	みりん しょうゆ			
19	木	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			670	22.6	312
		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			
		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			
20	金	べいはん あじつけのり	こめ むぎ	のり			641	25.0	415
		ギョウにゅう		ギョウにゅう					
		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			
		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				
23	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			698	25.3	302
		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			
		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	とりがらスープ しお こしょう			
24	火	こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ギョウにゅう			636	28.4	300
		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			
		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			
25	水	かみかみビビンバ	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 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	610	26.9	326
		ギョウにゅう		ギョウにゅう					
		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			
26	木	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			621	23.2	316
		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			
27	金	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			621	25.8	321
		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			
		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	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