

B 令和7年7月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> なついっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名				栄 養 量		
日	曜		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)
1	火	こくとうパン ギゆうにゅう	こくとうパン	ぎゆうにゅう			612	29.9	362
		チリポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウバンジャン ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース			
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ	ツナ	コーン キャベツ	ノンオイルドレッシング			
2	水	べいはん ギゆうにゅう	こめ むぎ	ぎゆうにゅう			625	26.3	300
		さばのピリからに	さとう ごまあぶら	さば	にんにく しょうが あおねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
		ごまあえ	さとう ごま		キャベツ	しょうゆ			
		じゃがいものそぼろに	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			
3	木	こがたげんまいパン ギゆうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゆうにゅう			688	24.7	307
		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			
4	金	ガパオライス	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ バジル	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	601	25.9	301
		ぎゆうにゅう		ぎゆうにゅう					
		ビーフンスープ	ビーフン	ソーセージ とうふ	はくさい チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう			
7	月	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	654	26.4	361
		ぎゆうにゅう		ぎゆうにゅう					
		そうめんじる	そうめん	(けずりぶし) とりにく	にんじん だいこん はくさい オクラ	しょうゆ みりん しお			
		たなばたゼリー	さとう	とうにゅう	メロン レモン				
8	火	こめこパン ギゆうにゅう	こめこパン	ぎゆうにゅう			591	27.0	302
		しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	たら					
		とうもろこし			とうもろこし				
		ミネストローネ	あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
9	水	べいはん ギゆうにゅう	こめ むぎ	ぎゆうにゅう			605	21.7	301
		マーボーなす	あぶら かたくりこ	とりにく テンメンジャン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ なす	トウバンジャン みりん とりがらスープ さけ オイスターソース す			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな				
10	木	こがたげんまいパン ギゆうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゆうにゅう			632	22.6	304
		なつやさいのスパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト	ワイン トマトソース ケチャップ ソース しお こしょう			
		フルーツポンチ	さとう		パイナップル もも みかん ぶどう				
11	金	べいはん ギゆうにゅう	こめ むぎ	ぎゆうにゅう			603	28.2	306
		ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	さけ しょうゆ みりん			
		かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) とうふ たまご	しいたけ はくさい ほうれんそう	みりん しょうゆ しお			
14	月	べいはん ギゆうにゅう	こめ むぎ	ぎゆうにゅう			609	21.5	303
		なつやさいポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト りんご かぼちゃ えだまめ	ワイン コンソメ ソース カレーこ しお こしょう			
		わふうサラダ		とりにく	キャベツ こまつな	ノンオイルドレッシング			
15	火	こくとうパン ギゆうにゅう	こくとうパン	ぎゆうにゅう			599	25.8	322
		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	ピーマン レモン	さけ しょうゆ			
		とうがんスープ		ソーセージ	にんじん はくさい とうがん	コンソメ しょうゆ しお こしょう			
16	水	べいはん はっこうにゅう	こめ むぎ	はっこうにゅう			600	26.9	343
		あじのたつたあげ	こめこ かたくりこ あぶら	あじ	しょうが	さけ しょうゆ			
		ゆかりあえ	ごま		キャベツ しそ	しお			
		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 はくさい				
17	木	こがたげんまいパン ギゆうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゆうにゅう			607	27.4	502
		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 エリンギ トマト	ワイン ケチャップ ソース			
		コーンソテー	あぶら		こまつな コーン	しお こしょう			
		やさいのスープに	じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	コンソメ しお こしょう			

※ 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