

A 令和7年7月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> 夏いっぱいメニュー

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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			625	26.3	300
		さばのピリ辛煮	さとう ごま油	さば	にんにく しょうが 青ねぎ	トウバンジャン 酒 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煮	油 じゃがいも こんにゃく さとう	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
2	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			612	29.9	362
		チリポークビーンズ	油 じゃがいも さとう	豚肉 大豆	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			
3	木	ガパオライス	米 麦 油 さとう	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ バジル	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	601	25.9	301
		牛乳		牛乳					
		ビーフンスープ	ビーフン	ソーセージ 豆腐	白菜 チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
4	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			688	24.7	307
		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			
7	月	ツナの三色丼	米 麦 さとう 油 ごま	ツナ 卵	しょうが ほうれん草	みりん しょうゆ	654	26.4	361
		牛乳		牛乳					
		そうめん汁	そうめん	(削節) 鶏肉	にんじん 大根 白菜 オクラ	しょうゆ みりん 塩			
		七タゼリー	さとう	豆乳	メロン レモン				
8	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			605	21.7	301
		マーボーなす	油 片栗粉	鶏肉 テンメンジャン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ねぎ なす	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん オイスターソース 酢			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング	ツナ	キャベツ 小松菜				
9	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			591	27.0	302
		白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	たら					
		とうもろこし			とうもろこし				
		ミネストローネ	油 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 小松菜	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
10	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			603	28.2	306
		豚肉のしょうが炒め	油 さとう 片栗粉	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	酒 しょうゆ みりん			
		かきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	しいたけ 白菜 ほうれん草	みりん しょうゆ 塩			
11	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			632	22.6	304
		夏野菜のスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	鶏肉	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 塩 こしょう			
		フルーツボンチ	さとう		パイナップル もも みかん ぶどう				
14	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			609	21.5	303
		夏野菜ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	たまねぎ ピーマン トマト りんご かぼちゃ 枝豆	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
		和風サラダ		鶏肉	キャベツ 小松菜	ノンオイルドレッシング			
15	火	米飯 はっこう乳	米 麦	はっこう乳			600	26.9	343
		あじの竜田あげ	米粉 片栗粉 油	あじ	しょうが	酒 しょうゆ			
		ゆかりあえ	ごま		キャベツ しそ	塩			
		豚汁		煮干 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	大根 にんじん 白菜				
16	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			599	25.8	322
		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	ピーマン レモン	酒 しょうゆ			
		冬瓜スープ		ソーセージ	にんじん 白菜 冬瓜	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
17	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			625	24.0	466
		ハンバーグの トマトソース煮	油 さとう	大豆粉 豚肉 鶏肉	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	油		小松菜 コーン	塩 こしょう			
		野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん もやし キャベツ	コンソメ 塩 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