

A 令和7年9月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> げんきいっぱいメニュー

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	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
2	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					602	20.4	302
		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 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					
		かいそうサラダ		かいそう ツナ	こまつな キャベツ	ノンオイルドレッシング					
3	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう					593	25.9	360
		あじフライ	パンこ あぶら	あじ							
		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	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					
4	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					594	27.7	306
		ホイコーロウ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく みそ テンメンジャン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	トウバンジャン さけ しょうゆ オイスターソース					
		しろみざかなのつみれスープ		さかなすりみ とうふ	しいたけ チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう					
5	金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					638	26.8	305
		ツナとトマトの スパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	ワイン トマトソース コンソメ ケチャップ しお こしょう					
		コーンサラダ		とりにく	コーン キャベツ	ノンオイルドレッシング					
8	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					656	28.2	304
		いかのさらさあげ	こめこ かたくりこ あぶら	いか	しょうが	さけ しょうゆ カレーこ					
		おかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ こまつな	しょうゆ					
		にくじゃが	さとう じゃがいも こんにゃく	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ					
9	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					616	25.1	307
		とりにくのスタミナいため	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ チンゲンさい たら	さけ みりん しょうゆ					
		けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ あおねぎ	みりん しょうゆ しお					
10	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう					617	27.1	311
		たらのレモンなんぼんだれ	こめこ かたくりこ あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん レモン	さけ しょうゆ					
		コーンスープ	マーガリン こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ コーン	コンソメ しお こしょう					
11	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					630	27.8	390
		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 あおねぎ	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ					
		ナムル	ドレッシング	ツナ	もやし こまつな						
12	金	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					594	20.4	302
		ソースやきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ チンゲンさい	しょうゆ さけ ソース しお こしょう					
		フライドポテト	じゃがいも あぶら			しお					
16	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					645	26.7	337
		あじのごうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ					
		そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと					
		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					
17	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう					602	26.0	334
		とりにくとじゃがいもの ケチャップがらめ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	とりにく	しょうが にんじん えだまめ	しょうゆ さけ ケチャップ しお こしょう					
		れんこんサラダ	さとう ドレッシング ごま	ツナ	れんこん キャベツ コーン	しょうゆ					
18	木	とりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが こまつな	さけ みりん しょうゆ		624	26.7	353	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		じものたつぷりみそしる なし		(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい あおねぎ なし						
19	金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					621	25.8	365
		ペペロンチーノ	あぶら スパゲッティ	ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ アスパラガス とうみょう	とうがらし コンソメ しょうゆ しお こしょう					
22	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					650	23.5	308
		さばのみぞれに	こめこ かたくりこ あぶら さとう	さば	しょうが だいこん	さけ みりん しょうゆ					
24	水	ちくぜんに	あぶら さつまいも さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ さやいんげん	みりん しょうゆ		598	28.3	482	
		こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう							
		てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいちこ ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ	みりん しょうゆ					
		コーンソテー	あぶら		コーン こまつな	しお こしょう					
25	木	やさいスープ	じゃがいも	ハム	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう		606	26.2	309	
		にくみそビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし たら	さけ しょうゆ トウバンジャン しお					
		ぎゅうにゅう たまごスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ たまご わかめ	たまねぎ だいこん チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう					
26	金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					666	22.7	311
		カレーうどん	カレールウ うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	カレーこ みりん しょうゆ					
		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					
29	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					667	25.3	339
		とりにくとれんこんの あまずがらめ	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	れんこん にんじん	さけ しょうゆ す					
		スタミナみそしる	あぶら	ぶたにく にぼし とうふ みそ	にんにく だいこん はくさい あおねぎ						
30	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					634	23.7	307
		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 はくさい あおねぎ	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース こしょう					
		だいがくいも	さつまいも あぶら さとう ごま			しょうゆ					

※ 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