

A 令和7年9月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 元気いっぱいメニュー

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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			602	20.4	302
		ポークカレー	油 ジャがいも カレールウ	豚肉	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			
		海そうサラダ		海そう ツナ	小松菜 キャベツ	ノンオイルドレッシング			
3	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			593	25.9	360
		あじフライ	パン粉 油	あじ					
		ポテトチーズ	ジャがいも	チーズ		こしょう			
		ミネストローネ	油	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			
4	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			594	27.7	306
		ホイコーロウ	ごま油 片栗粉	豚肉 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 酒 しょうゆ オイスターソース			
		白身魚のつみれスープ		魚すり身 豆腐	しいたけ チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
5	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			638	26.8	305
		ツナとトマトの スパゲッティ	油 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 塩 こしょう			
		コーンサラダ		鶏肉	コーン キャベツ	ノンオイルドレッシング			
8	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			656	28.2	304
		いかのさらさあげ	米粉 片栗粉 油	いか	しょうが	酒 しょうゆ カレー粉			
		おかか炒め	油	かつお節	キャベツ 小松菜	しょうゆ			
		肉じゃが	さとう ジャがいも こんにゃく	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
9	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	25.1	307
		鶏肉のスタミナ炒め	油 さとう 片栗粉	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ チンゲン菜 たら	酒 みりん しょうゆ			
10	水	けんちん汁	ごま油 こんにゃく	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん ごぼう 大根 しいたけ 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩	617	27.1	311
		米飯 牛乳	米粉パン	牛乳					
		たらのレモン南蛮だれ	米粉 片栗粉 油 さとう	たら	たまねぎ にんじん レモン	酒 しょうゆ			
11	木	コーンスープ	マーガリン 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	たまねぎ コーン	コンソメ 塩 こしょう	630	27.8	390
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		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 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
12	金	ナムル	ドレッシング	ツナ	もやし 小松菜		594	20.4	302
		小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳					
16	火	ソース焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ チンゲン菜	しょうゆ 酒 ソース 塩 こしょう	645	26.7	337
		フライドポテト	ジャがいも 油			塩			
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
17	水	あじの香味あげ	米粉 片栗粉 油	あじ	しょうが にんにく キャベツ	酒 しょうゆ 浅漬の素	602	26.0	334
		即席漬							
		鶏肉とじゃがいもの ケチャップがらめ	片栗粉 ジャがいも 油 さとう	鶏肉	しょうが にんじん 枝豆	しょうゆ 酒 ケチャップ 塩 こしょう			
		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			
18	木	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	624	26.7	353
		鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 卵	しょうが 小松菜	酒 みりん しょうゆ			
		牛乳		牛乳					
19	金	地物たっぷりみそ汁		(削節) 油あげ 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 青ねぎ		621	25.8	365
		梨			梨				
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
22	月	ペペロンチーノ	油 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 豆苗	唐辛子 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	650	23.5	308
		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				
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
24	水	さばのみぞれ煮	米粉 片栗粉 油 さとう	さば	しょうが 大根	酒 みりん しょうゆ	598	28.3	482
		筑前煮	油 さつまいも さとう	鶏肉	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			
		米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
		照り焼きハンバーグ	油 さとう 片栗粉	大豆粉 豚肉 鶏肉	しょうが たまねぎ	みりん しょうゆ			
25	木	コーンソテー	油		コーン 小松菜	塩 こしょう	606	26.2	309
		野菜スープ	ジャがいも	ハム	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
		肉みそビビンバ	米 麦 油 さとう ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし たら	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩			
26	金	卵スープ	片栗粉	ベーコン 豆腐 卵 わかめ	たまねぎ 大根 チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう	666	22.7	311
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
		カレーうどん	カレールウ うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	カレー粉 みりん しょうゆ			
29	月	フライドかぼちゃ	米粉 片栗粉 油		かぼちゃ	塩	667	25.3	339
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		鶏肉とれんこんの 甘酢がらめ	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	れんこん にんじん	酒 しょうゆ 酢			
30	火	スタミナみそ汁	油	豚肉 煮干 豆腐 みそ	にんにく 大根 白菜 青ねぎ		634	23.7	307
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		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 白菜 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			
30	火	大学いも	さつまいも 油 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