

B 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	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					
		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				
3	水	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				
		かいそうサラダ		かいそう ツナ	こまつな キャベツ				
4	木	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				
		コーンサラダ		とりにく	コーン キャベツ				
5	金	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				
		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				
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				
		おかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ こまつな				
		にくじゃが	さとう じゃがいも こんにやく	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん				
9	火	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				
		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				
10	水	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 いら				
		けんちんじる	ごまあぶら こんにやく	(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				
11	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			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				
		フライドポテト	じゃがいも あぶら						
12	金	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				
		ナムル	ドレッシング	ツナ	もやし こまつな				
16	火	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				
		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				
17	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			645	26.7	337
		あじのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく				
		そくせきづけ			キャベツ				
		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				
18	木	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				
		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				
19	金	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		624	26.7	353
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じものたっぶりみそしる		(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ほうさい あおねぎ				
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				
		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				
24	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			624	24.3	461
		てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいたいこ ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ				
		コーンソテー	あぶら		コーン こまつな				
		やさしいスープ	じゃがいも	ハム	にんじん たまねぎ キャベツ				
25	木	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 ほうさい しろねぎ				
		フライドかぼちゃ	こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ				
26	金	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 いら		606	26.2	309
		ぎゅうにゅう		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				
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 あまじらめ	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				
		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 ほうさい あおねぎ				
30	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			616	26.0	407
		チキングラタン	あぶら ホワイトルウ じゃがいも マカロニ パター パンこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー				
		ひじきサラダ	さとう ドレッシング	ひじき ツナ	キャベツ こまつな				

※ 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