

A 令和7年10月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> 秋いっぱいメニュー

実施日	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	12歳未満 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			616	26.0	407
		チキングラタン	油 ホワイトルウ ジャがいも マカロニ パター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ワイン			
		ひじきサラダ	さとう ドレッシング	ひじき ツナ	キャベツ 小松菜	しょうゆ			
2	木	さけ丼	米 麦 ごま	さけ	ほうれん草	酒 しょうゆ	625	26.5	344
		牛乳		牛乳					
		けんちん汁	ごま油	鶏肉 (削節) 豆腐	大根 にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩			
		手作りりんごゼリー	さとう	寒天	りんご				
3	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			644	27.0	321
		きのこ入りイタリアンスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ 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			
		フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
6	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			649	28.1	300
		ぶりのピリ辛煮	さとう ごま油	ぶり	にんにく しょうが 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			白菜	浅漬けの素			
		大根と里いものそぼろ煮	里いも さとう 片栗粉	鶏肉	しょうが たまねぎ 大根 にんじん しいたけ 小松菜	酒 みりん しょうゆ			
7	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			631	22.6	360
		手作りれんこんメンチカツ	片栗粉 米粉 パン粉 油	豚肉	れんこん キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう			
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 青ねぎ				
8	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			635	28.3	301
		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			
		チーズ入りミネストローネ	油 マカロニ	ソーセージ チーズ	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			
9	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			602	26.1	331
		鶏ちゃん	油 さとう	鶏肉 みそ	にんにく にんじん キャベツ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		かきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	白菜 小松菜	みりん しょうゆ 塩			
10	金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			620	23.4	772
		ジャージャー麺	油 中華麺 さとう 片栗粉	豚肉 みそ	にんじん チンゲン菜 もやし しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ 青ねぎ	酒 みりん オイスターソース しょうゆ 酢			
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ ほうれん草 コーン				
14	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			606	26.1	301
		ポークシチュー	マーガリン ジャがいも	豚肉	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト 枝豆	ワイン コンソメ デミグラスソース ソース 塩 こしょう			
		海そうサラダ	ごま	海そう 鶏肉	キャベツ 小松菜	ノンオイルドレッシング			
15	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			602	23.4	362
		ほっけフライ	小麦粉 パン粉 油	ほっけ					
		ゆで野菜			キャベツ にんじん	コンソメ			
		かぼちゃのポタージュ	マーガリン 米粉	牛乳	たまねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩 こしょう			
16	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			624	26.7	393
		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 たけのこ 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		ナムル	ドレッシング		もやし チンゲン菜				
17	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			616	24.9	397
		和風スパゲッティ	油 スパゲッティ	豚肉 かつお節	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ 小松菜 豆苗	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		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				
20	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			616	22.5	314
		あじとさつまいものオイスター炒め	米粉 片栗粉 さつまいも 油 さとう	あじ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			
		中華スープ		ソーセージ	たけのこ キャベツ チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
21	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			696	24.7	301
		鶏肉のチリソースがらめ	片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ	酒 ケチャップ ソース トウバンジャン			
		ワンタンスープ	ワンタン ごま	ベーコン	にんじん たけのこ 白菜 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
22	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			615	28.0	320
		クリームシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	塩 こしょう			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	キャベツ				
23	木	ビビンバ	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	641	26.8	337
		牛乳		牛乳					
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
		みかん			みかん				
24	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			622	21.1	327
		焼きうどん	油 うどん	鶏肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			
		ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
27	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			630	21.9	311
		ポークカレー	油 じゃがいも 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			
		チーズ入りコーンサラダ	ドレッシング	鶏肉 チーズ	コーン 小松菜 キャベツ				
28	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			681	25.0	303
		さんまのかば焼き	片栗粉 米粉 油 さとう	さんま		酒 みりん しょうゆ			
		ゆかりあえ			白菜 しそ	塩			
		鶏じゃが	さとう じゃがいも こんにゃく	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
29	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			604	25.2	361
		きのこ入りミートグラタン	油 ベンネ じゃがいも パター パン粉	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		野菜スープ		ソーセージ	大根 白菜 チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう			
30	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			629	20.7	305
		お好みあげ	米粉 小麦粉 油	魚すり身	キャベツ しょうが コーン	塩 お好みソース			
		関東煮	さとう こんにゃく 里いも	(削節) こんぶ 厚あげ がんもどき	大根 にんじん	みりん しょうゆ			
31	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			697	23.2	325
		ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう			
		くり入りさつまいもきんとん	さつまいも くり さとう			塩			

※ 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