

A 令和7年10月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> あきいっぱいメニュー

| 実施日 |   | 食 品 名             |                              |                         |                                          |                                   | 栄 養 量           |            |               |
|-----|---|-------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------|---------------|
| 日   | 曜 | 献 立 名             | 熱や力になるもの<br>(きいろのたべもの)       | 血・肉・骨になるもの<br>(あかのたべもの) | 体の調子をととのえるもの<br>(みどりのたべもの)               | その他                               | 12歳未満<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |
| 1   | 水 | こくとうパン ギョウにゅう     | こくとうパン                       | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 616             | 26.0       | 407           |
|     |   | チキングラタン           | あぶら ホワイトル ジャがいも マカロニ パター パンこ | とりにく ギョウにゅう 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 こまつな                                | しょうゆ                              |                 |            |               |
| 2   | 木 | さけどんぶり            | こめ むぎ ごま                     | さけ                      | ほうれんそう                                   | さけ しょうゆ                           | 625             | 26.5       | 344           |
|     |   | ギョウにゅう            |                              | ギョウにゅう                  |                                          |                                   |                 |            |               |
|     |   | けんちんじる            | ごまあぶら                        | とりにく (けずりぶし) とうふ        | だいこん にんじん ごぼう はくさい しいたけ あおねぎ             | しょうゆ みりん しお                       |                 |            |               |
|     |   | てづくりりんごゼリー        | さとう                          | かんてん                    | りんご                                      |                                   |                 |            |               |
| 3   | 金 | こがたげんまいパン ギョウにゅう  | こがたげんまいパン                    | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 644             | 27.0       | 321           |
|     |   | きのこいりイタリアンスパゲッティ  | あぶら さとう スパゲッティ               | ぶたにく                    | 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 クチャップ ソース しお こしょう      |                 |            |               |
|     |   | フライビーンズ           | あぶら さとう                      | だいず                     |                                          | しょうゆ                              |                 |            |               |
| 6   | 月 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 649             | 28.1       | 300           |
|     |   | ぶりのピリからに          | さとう ごまあぶら                    | ぶり                      | にんにく しょうが しろねぎ                           | トウバンジャン さけ みりん しょうゆ               |                 |            |               |
|     |   | そくせきづけ            |                              |                         | はくさい                                     | あさづけのもと                           |                 |            |               |
|     |   | だいこんとさといものもぼろに    | さといも さとう かたくりこ               | とりにく                    | しょうが たまねぎ だいこん にんじん しいたけ こまつな            | さけ みりん しょうゆ                       |                 |            |               |
| 7   | 火 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 631             | 22.6       | 360           |
|     |   | てづくりれんこんメンチカツ     | かたくりこ こめこ パンこ あぶら            | ぶたにく                    | れんこん キャベツ                                | しょうゆ しお こしょう                      |                 |            |               |
|     |   | みそしる              |                              | にぼし 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                      |                                   |                 |            |               |
| 8   | 水 | こめこパン ギョウにゅう      | こめこパン                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 635             | 28.3       | 301           |
|     |   | いかとやさいのレモンぶうみあげ   | かたくりこ ジャがいも あぶら さとう          | いか                      | ピーマン レモン                                 | さけ しょうゆ                           |                 |            |               |
|     |   | チーズいりミネストローネ      | あぶら マカロニ                     | ソーセージ チーズ               | たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ                  | コンソメ クチャップ しお こしょう                |                 |            |               |
| 9   | 木 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 602             | 26.1       | 331           |
|     |   | けいちゃん             | あぶら さとう                      | とりにく みそ                 | にんにく にんじん キャベツ                           | トウバンジャン さけ みりん しょうゆ               |                 |            |               |
|     |   | かきたまじる            | かたくりこ                        | (けずりぶし) とうふ たまご         | はくさい こまつな                                | みりん しょうゆ しお                       |                 |            |               |
| 10  | 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                 |                                          |                                   | 620             | 23.4       | 772           |
|     |   | ジャージャーめん          | あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ         | ぶたにく みそ                 | にんじん チンゲンさい もやし しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ あおねぎ | さけ みりん オイスターソース しょうゆ す            |                 |            |               |
|     |   | ツナサラダ             | ドレッシング                       | ツナ                      | キャベツ ほうれんそう コーン                          |                                   |                 |            |               |
| 14  | 火 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 606             | 26.1       | 301           |
|     |   | ポークシチュー           | マーガリン ジャがいも                  | ぶたにく                    | たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト えだまめ             | ワイン コンソメ デミグラスソース ソース しお こしょう     |                 |            |               |
|     |   | かいそうサラダ           | ごま                           | かいそう とりにく               | キャベツ こまつな                                | ノンオイルドレッシング                       |                 |            |               |
| 15  | 水 | こくとうパン ギョウにゅう     | こくとうパン                       | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 602             | 23.4       | 362           |
|     |   | ほっけフライ            | こむぎこ パンこ あぶら                 | ほっけ                     |                                          |                                   |                 |            |               |
|     |   | ゆでやさい             |                              |                         | 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 こめこ                    | ギョウにゅう                  | たまねぎ かぼちゃ                                | コンソメ しお こしょう                      |                 |            |               |
| 16  | 木 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 624             | 26.7       | 393           |
|     |   | マーボーどうふ           | あぶら かたくりこ                    | ぶたにく デンメンジャン みそ とうふ     | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ            | トウバンジャン とりがらすूप さけ みりん しょうゆ       |                 |            |               |
|     |   | ナムル               | ドレッシング                       |                         | もやし チンゲンさい                               |                                   |                 |            |               |
| 17  | 金 | こがたげんまいパン ギョウにゅう  | こがたげんまいパン                    | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 616             | 24.9       | 397           |
|     |   | わふうスパゲッティ         | あぶら スパゲッティ                   | ぶたにく かつおぶし              | にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こまつな とうみょう           | さけ コンソメ みりん しょうゆ しお 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 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 616             | 22.5       | 314           |
|     |   | あじとさつまいものオイスターいため | こめこ かたくりこ さつまいも あぶら さとう      | あじ                      | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン                      | さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう          |                 |            |               |
|     |   | ちゅうかスープ           |                              | ソーセージ                   | たけのこ キャベツ チンゲンさい                         | とりがらすूप しお こしょう                   |                 |            |               |
| 21  | 火 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 696             | 24.7       | 301           |
|     |   | とりにくのチリソースがらめ     | かたくりこ あぶら さとう                | とりにく                    | しょうが にんにく たまねぎ                           | さけ クチャップ ソース トウバンジャン              |                 |            |               |
|     |   | ワントンスープ           | ワントン ごま                      | ベーコン                    | にんじん たけのこ はくさい こまつな                      | とりがらすूप しお こしょう                   |                 |            |               |
| 22  | 水 | こめこパン ギョウにゅう      | こめこパン                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 615             | 28.0       | 320           |
|     |   | クリームシチュー          | あぶら ジャがいも ホワイトル              | とりにく ギョウにゅう             | たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー                     | しお 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              | こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま       | ぶたにく たまご みそ             | しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし                | みりん しょうゆ トウバンジャン                  | 641             | 26.8       | 337           |
|     |   | ギョウにゅう            |                              | ギョウにゅう                  |                                          |                                   |                 |            |               |
|     |   | とうふとわかめのスープ       |                              | とうふ わかめ                 | えのきたけ はくさい あおねぎ                          | とりがらすूप しょうゆ しお こしょう              |                 |            |               |
|     |   | みかん               |                              |                         | みかん                                      |                                   |                 |            |               |
| 24  | 金 | こがたげんまいパン ギョウにゅう  | こがたげんまいパン                    | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 622             | 21.1       | 327           |
|     |   | やきうどん             | あぶら うどん                      | とりにく かつおぶし              | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな             | しょうゆ さけ みりん しお こしょう               |                 |            |               |
|     |   | ベジタブルチップス         | さつまいも こめこ かたくりこ あぶら          |                         | ごぼう                                      | しお                                |                 |            |               |
| 27  | 月 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 630             | 21.9       | 311           |
|     |   | ポークカレー            | あぶら ジャがいも カレール               | 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         |                 |            |               |
|     |   | チーズいりコーンサラダ       | ドレッシング                       | とりにく チーズ                | コーン こまつな キャベツ                            |                                   |                 |            |               |
| 28  | 火 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 681             | 25.0       | 303           |
|     |   | さんまのかばやき          | かたくりこ こめこ あぶら さとう            | さんま                     |                                          | さけ みりん しょうゆ                       |                 |            |               |
|     |   | ゆかりあえ             |                              |                         | はくさい しそ                                  | しお                                |                 |            |               |
|     |   | とりじゃが             | さとう ジャがいも こんにゃく              | とりにく                    | たまねぎ にんじん さやいんげん                         | さけ みりん しょうゆ                       |                 |            |               |
| 29  | 水 | こくとうパン ギョウにゅう     | こくとうパン                       | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 604             | 25.2       | 361           |
|     |   | きのこいりミートグラタン      | あぶら ベンネ ジャがいも パター パンこ        | ぶたにく 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 クチャップ ソース しお こしょう            |                 |            |               |
|     |   | やさいスープ            |                              | ソーセージ                   | だいこん はくさい チンゲンさい                         | コンソメ しお こしょう                      |                 |            |               |
| 30  | 木 | べいはん ギョウにゅう       | こめ むぎ                        | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 629             | 20.7       | 305           |
|     |   | おこのみあげ            | こめこ こむぎこ あぶら                 | さかなすりみ                  | キャベツ しょうが コーン                            | しお おこのみソース                        |                 |            |               |
|     |   | かんとうに             | さとう こんにゃく さといも               | (けずりぶし) こんぶ あつあげ がんもどき  | だいこん にんじん                                | みりん しょうゆ                          |                 |            |               |
| 31  | 金 | こがたげんまいパン ギョウにゅう  | こがたげんまいパン                    | ギョウにゅう                  |                                          |                                   | 697             | 23.2       | 325           |
|     |   | ラーメン              | ちゅうかめん                       | ぶたにく                    | にんじん たけのこ チンゲンさい もやし キャベツ                | みりん とりがらすूप オイスターソース しょうゆ しお こしょう |                 |            |               |
|     |   | くりいりさつまいもきんとん     | さつまいも くり さとう                 |                         |                                          | しお                                |                 |            |               |

※ 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