

B 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	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	17歳未満 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	水	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう			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			
2	木	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 ケチャップ 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			
3	金	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				
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そぼろに	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	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ふうみあげ	かたくりこ じゃがいも 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 ケチャップ しお こしょう			
8	水	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				
9	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			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				
10	金	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			
14	火	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			
15	水	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 じゃがいも	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			
16	木	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				
17	金	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 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 たけのこ 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		もやし チンゲンさい				
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	とりがらスープ しお こしょう			
21	火	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 じゃがいも ホワイトルウ	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				
22	水	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 ケチャップ 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	とりがらスープ しお こしょう			
23	木	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			
24	金	ピピンバ	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	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
		みかん			みかん				
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 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			
		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	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 じゃがいも バター 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 ケチャップ 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			
29	水	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 じゃがいも 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			
30	木	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 とりがらスープ 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			
31	金	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			

※ 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