

B 令和7年11月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> 豆まめメニュー

| 実施日 | | 献立名 | 食 品 名 | | | | 栄 養 量 | | |
|-----|---|-------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 日 | 曜 | | 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人1食あたり (kcal) | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) |
| 4 | 火 | 米粉パン 牛乳 | 米粉パン | 牛乳 | | | 645 | 30.9 | 300 |
| | | ハニーマスタードチキン | 片栗粉 じゃがいも 油 さとう はちみつ | 鶏肉 | レモン | 酒 しょうゆ 粒マスタード | | | |
| | | ミネストローネ | 油 マカロニ | ベーコン | たまねぎ にんじん 大根 トマト キャベツ 小松菜 | コンソメ ケチャップ 塩 こしょう | | | |
| 5 | 水 | ツナ丼 | 米 麦 さとう ごま | ツナ | しょうが ほうれん草 | みりん しょうゆ | 642 | 27.3 | 373 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ひじき豆 | さとう | ひじき ちくわ 大豆 | にんじん | みりん しょうゆ | | | |
| | | みそ汁 | | 煮干 豆腐 みそ | 大根 白菜 白ねぎ | | | | |
| 6 | 木 | 小型玄米パン 牛乳 | 小型玄米パン | 牛乳 | | | 617 | 26.1 | 377 |
| | | 和風さのこスパゲッティ | 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 しめじ ほうれん草 | 酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | | りんご入りヨーグルト | さとう | ヨーグルト | りんご | | | | |
| 7 | 金 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 674 | 30.3 | 394 |
| | | マーボー豆腐 | 油 片栗粉 | 豚肉 デンメンジャン 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 酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ | | | |
| | | パンバンジーサラダ | 春雨 ドレッシング ごま | 鶏肉 | もやし きゅうり | | | | |
| 10 | 月 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 618 | 23.2 | 317 |
| | | あじとさつまいもの 中華炒め | 米粉 片栗粉 さつまいも 油 さとう | あじ | しょうが たまねぎ たけのこ チンゲン菜 | 酒 しょうゆ こしょう オイスターソース 塩 | | | |
| | | ワンタンスープ | ワンタン | ベーコン | にんじん キャベツ | 鶏がらスープ 塩 こしょう | | | |
| 11 | 火 | きなこあげパン 牛乳 | コッペパン 油 ぶどう糖 | きなこ 牛乳 | | | 601 | 23.3 | 326 |
| | | ポトフ | じゃがいも | ベーコン | にんじん 大根 たまねぎ 白菜 ブロッコリー | コンソメ 塩 こしょう | | | |
| | | スパゲッティサラダ | スパゲッティ | ツナ | コーン キャベツ | ノンオイルドレッシング | | | |
| 12 | 水 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 603 | 26.5 | 404 |
| | | 肉豆腐 | さとう こんにゃく | 豚肉 焼豆腐 | にんじん たまねぎ 白ねぎ | 酒 しょうゆ | | | |
| | | はりはり漬 | さとう ごま | こんぶ | 切干大根 キャベツ | しょうゆ 酢 | | | |
| 13 | 木 | 小型玄米パン 牛乳 | 小型玄米パン | 牛乳 | | | 625 | 28.8 | 367 |
| | | みそ煮込みうどん | うどん | (削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ みそ | にんじん 大根 しいたけ 白菜 小松菜 青ねぎ | みりん | | | |
| | | フライビーンズ | 油 さとう | 大豆 | | しょうゆ | | | |
| 14 | 金 | 三重豚丼 | 米 麦 油 さとう ごま | 豚肉 | たまねぎ ごぼう エリンギ さやいんげん | 酒 みりん しょうゆ | 598 | 26.7 | 330 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | かきたま汁 | 片栗粉 | (削節) 豆腐 卵 | にんじん 白菜 小松菜 | みりん しょうゆ 塩 | | | |
| 17 | 月 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 632 | 22.4 | 322 |
| | | 八宝菜 | ごま油 片栗粉 | 豚肉 | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 白ねぎ | 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 | | | |
| | | 高野豆腐のあげがらめ | 片栗粉 米粉 油 さとう | 高野豆腐 | | みりん しょうゆ | | | |
| 18 | 火 | 米粉パン 牛乳 | 米粉パン | 牛乳 | | | 616 | 32.7 | 334 |
| | | チリコンカン | 油 いんげん豆 さとう | 豚肉 大豆 | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト | ワイン コンソメ ソース ケチャップ チリパウダー | | | |
| | | 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 | | | |
| 19 | 水 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 627 | 27.4 | 304 |
| | | 鶏肉の照り煮 | 油 さとう | 鶏肉 | 大根 | 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | | ごぼうの中華きんぴら | ごま油 こんにゃく さとう ごま | 豚肉 | にんにく ごぼう にんじん さやいんげん | 鶏がらスープ みりん オイスターソース | | | |
| 20 | 木 | 小型玄米パン はっこう乳 | 小型玄米パン | はっこう乳 | | | 638 | 24.4 | 331 |
| | | ちゃんこ鍋 | 油 米 | 鶏肉 (削節) 油あげ | にんじん 大根 しめじ 白菜 小松菜 | 鶏がらスープ みりん しょうゆ | | | |
| | | 手作り豆腐ナゲット | ドレッシング 片栗粉 油 | ツナ 豆腐 おから | たまねぎ コーン | 塩 こしょう | | | |
| 21 | 金 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 588 | 25.1 | 328 |
| | | たらの香味あげ | 米粉 片栗粉 油 | たら | しょうが にんにく | 酒 しょうゆ | | | |
| | | こんぶあえ | ごま | こんぶ | 白菜 | | | | |
| | | すまし汁 | | (削節) かまぼこ 油あげ 豆腐 | にんじん 大根 えのきたけ 青ねぎ | みりん しょうゆ | | | |
| 25 | 火 | 黒糖パン 牛乳 | 黒糖パン | 牛乳 | | | 603 | 27.3 | 363 |
| | | 豆乳グラタン | 油 ホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パン粉 | 鶏肉 豆乳 チーズ | たまねぎ エリンギ ブロッコリー | ワイン | | | |
| | | かぶのスープ | | ハム | にんじん キャベツ かぶ | コンソメ 塩 こしょう | | | |
| 26 | 水 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 598 | 25.9 | 336 |
| | | さばのみそ煮 | さとう こんにゃく | みそ さば | しょうが | 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | | 白菜炊き | さとう | (削節) 鶏肉 厚あげ | にんじん 白菜 しめじ 小松菜 | みりん しょうゆ | | | |
| 27 | 木 | 小型玄米パン 牛乳 | 小型玄米パン | 牛乳 | | | 692 | 22.5 | 311 |
| | | 野菜あんかけラーメン | 中華麺 油 片栗粉 | 豚肉 | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 もやし 白ねぎ | 酒 しょうゆ 鶏がらスープ オイスターソース みりん こしょう | | | |
| | | れんこんチップス | 米粉 片栗粉 油 | | れんこん | 塩 | | | |
| 28 | 金 | 米飯 牛乳 | 米 麦 | 牛乳 | | | 631 | 21.4 | 303 |
| | | 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 | | | |
| | | えだまめサラダ | ドレッシング | ツナ | キャベツ 枝豆 小松菜 | | | | |

※ 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