

**小学校給食予定献立表**

**<献立テーマ> 豆まめメニュー**

B 令和7年11月

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (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
	ハニーマスターードチキン	片栗粉 ジャガイモ 油 さとう はちみつ	鶏肉	レモン	酒 ショウゆ 粒マスター			
	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 ショウゆ	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 ショウゆ			
6 木	みそ汁		煮干 豆腐 みそ	大根 白菜 白ねぎ		617	26.1	377
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
	和風きのこスパゲッティ	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 ショウゆ 塩 こしょう			
7 金	りんご入りヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご		674	30.3	394
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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 エリンギ 青ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん 鶏がらスープ ショウゆ			
10 月	パンパンジーサラダ	春雨 ドレッシング ごま	鶏肉	もやし きゅうり		618	23.2	317
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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 ショウゆ こしょう オイスターソース 塩			
11 火	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	601	23.3	326
	きなこあげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	きなこ 牛乳					
	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			
12 水	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	603	26.5	404
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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 ショウゆ			
13 木	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	625	28.8	367
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
	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			
14 金	フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ	598	26.7	330
	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 ショウゆ			
	牛乳		牛乳					
17 月	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 ショウゆ 塩	632	22.4	322
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	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 ショウゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう			
18 火	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 ショウゆ	616	32.7	334
	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					
	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			
19 水	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	627	27.4	304
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	鶏肉の照り煮	油 さとう	鶏肉	大根	酒 みりん ショウゆ			
20 木	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	638	24.4	331
	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳					
	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 ショウゆ			
21 金	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	588	25.1	328
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
	たらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	たら	しょうが にんにく	酒 ショウゆ			
22 水	こんぶあえ	ごま	こんぶ	白菜		603	27.3	363
	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 ショウゆ			
	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					
23 火	豆乳グラタン	油 ホワイトルウ ジャガイモ 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	603	25.9	336
	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			
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
24 水	さばのみぞ煮	さとう こんにゃく	みそ さば	しょうが	酒 みりん ショウゆ	598	25.9	336
	白菜炒き	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 ショウゆ			
	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
25 木	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 ショウゆ 鶏がらスープ オイスターソース みりん こしょう	692	22.5	311
	れんこんチップス	米粉 片栗粉 油		れんこん	塩			
	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
26 金	ポークカレー	油 ジャガイモ 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	631	21.4	303
	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