


実施日 日 曜	献 立 名	食 品 名								1284 ⁺ (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
4 火	こくとうパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			714	31.5	459	
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから			こめこ	あぶら						
	キャベツのザワークラウトふう	ハム		キャベツ	さとう	あぶら	コンソメ す マスタード しお					
	ポトフ	とりにく		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ こしょう しお					
5 水	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	777	26.4	379	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	みそしる	(けずりぶし) みそ			だいこん もやし はくさい しろねぎ							
	さつまいもサラダ			コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお					
6 木	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	28.3	374	
	マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
	はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら					
	ナムル			チンゲンさい	もやし キャベツ		ドレッシング					
7 金	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	28.6	387	
	あじとちくわのあげがらめ	あじ ちくわ			かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ					
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	しょうゆ					
	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう		しょうゆ みりん こしょう しお					
10 月	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			743	29.2	388	
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう しお				
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン こうや豆腐 たまご			だいこん はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお				
11 火	こめこパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			726	30.2	429	
	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら					
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ				
	とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワइटルウ	コンソメ やさいパイオン こしょう しお				
12 水	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			783	29.9	398	
	ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう				
	にくだんごのうまに	だいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
13 木	だいずいりボークカレーライス	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	753	26.5	463	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	かいそうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
	チーズ		チーズ									
14 金	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			756	28.5	472	
	いわしさんがやき	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ				
	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう				
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ				
17 月	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	29.9	373	
	とりてん	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こめこ	あぶら	しょうゆ さけ				
	こんぶあえ	こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら	しょうゆ					
	けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん	だいこん しろねぎ	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお					
18 火	こがたミルクパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			709	28.7	369	
	きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら					
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワइटルウ	コンソメ こしょう しお				
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	す しょうゆ				
19 水	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	787	31.9	370	
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう									
	じものいっぱいみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな	しいたけ はくさい	さといも						
	てづくりりよくちやむしパン			りよくちや		こめこ さとう あずき	あぶら					
20 木	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			722	28.9	369	
	さわらのてりやきふう	さわら				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
	ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
	すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん			みりん しょうゆ				
21 金	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			744	35.0	382	
	とりにくのしおこうじやき	とりにく					あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ みりん				
	ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお				
	かんとうに	(けずりぶし) あつあげ ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん しょうゆ				
25 火	こめこパン ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			742	34.5	550	
	ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ				
	ゆでやさい			ブロッコリー		じゃがいも		コンソメ しお				
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
26 水	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	28.0	367	
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ				
	ごもくきんびら	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	みりん しょうゆ				
	あつあげのすましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん あおねぎ	かぶ はくさい			みりん しょうゆ しお				
27 木	ツナのさんしょくどんぶり	ツナ たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお	721	30.5	370	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ			だいこん はくさい しろねぎ	さつまいも						
	りんご				りんご							
28 金	べいはん ゑゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			739	32.9	361	
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ				
	ちゅうかサラダ	ハム			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	ノンオイルドレッシング す しょうゆ				
	キムチスープ	とうふ みそ		にんじん にら	キムチ はくさい			とりがらスープ オイスターソース こしょう 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