

A 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 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
4	火	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				
5	水	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			
6	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			674	30.3	394
		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 しょうゆ			
		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				
7	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			617	26.1	377
		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 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				
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 塩 こしょう オイスターソース			
		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	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			
12	水	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			
13	木	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			
14	金	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			
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	しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒 こしょう オイスターソース			
		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			
19	水	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			
20	木	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			
21	金	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			
25	火	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			
26	水	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			
27	木	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				
28	金	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	しょうゆ 鶏がらスープ 酒 みりん オイスターソース こしょう			
		れんこんチップス	米粉 片栗粉 油		れんこん	塩			

※ 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