

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

※ 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