

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	ツナどんぶり	ごめ むぎ さとう ごま	ツナ	しょうが ほうれんそう	みりん しょうゆ	642	27.3	373
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ひじきまめ	さとう	ひじき ちくわ だいす	にんじん	みりん しょうゆ			
	みそしる		にぼし とうふ みそ	だいこん はくさい しろねぎ				
5 水	ごめこパン ぎゅうにゅう	ごめこパン	ぎゅうにゅう			645	30.9	300
	ハニーマスター ドチキン	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はちみつ	とりにく	レモン	さけ しょうゆ つぶマスター			
	ミネストローネ	あぶら マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ こまつな	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
6 木	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			674	30.3	394
	マーボー どうふ	あぶら かたくりこ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ	トウパンジャン さけ みりん とりがらスープ しょうゆ			
	パンパンジーサラダ	はるさめ ドレッシング ごま	とりにく	もやし きゅうり				
7 金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			617	26.1	377
	わふうきのこスパゲッティ	あぶら スパゲッティ	ぶたにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう			
	りんごいりヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご				
10 月	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			618	23.2	317
	あじとさつまいもの ちゅうかいため	ごめこ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	あじ	しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンさい	さけ しょうゆ こしょう しお 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	とりがらスープ しお こしょう			
11 火	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	26.5	404
	にくどうふ	さとう こんにゃく	ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しろねぎ	さけ しょうゆ			
	はりはりづけ	さとう ごま	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す			
12 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	きなこ ぎゅうにゅう			601	23.3	326
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー	コンソメ しお 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	みえぶたどん	ごめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく	たまねぎ ごぼう エリンギ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	598	26.7	330
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) とうふ たまご	にんじん はくさい こまつな	みりん しょうゆ しお			
14 金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			625	28.8	367
	みそにこみうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	にんじん だいこん しいたけ はくさい こまつな あおねぎ	みりん			
	フライピーンズ	あぶら さとう	だいす		しょうゆ			
17 月	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			632	22.4	322
	はっぽうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい しろねぎ	しょうゆ とりがらスープ みりん さけ こしょう オイスター ソース			
	こうやどうふのあげがらめ	かたくりこ ごめこ あぶら さとう	こうやどうふ		みりん しょうゆ			
18 火	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			627	27.4	304
	とりにくのてりに	あぶら さとう	とりにく	だいこん	さけ みりん しょうゆ			
	ごぼうのちゅうかきんびら	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん	とりがらスープ みりん オイスター ソース			
19 水	ごめこパン ぎゅうにゅう	ごめこパン	ぎゅうにゅう			616	32.7	334
	チリコンカン	あぶら いんげんまめ さとう	ぶたにく だいす	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		とりにく	コーン キャベツ	ノンオイルドレッシング			
20 木	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			588	25.1	328
	たらのこうみあげ	ごめこ かたくりこ あぶら	たら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
	こんぶあえ	ごま	こんぶ	はくさい				
21 金	すまじる		(けずりぶし) かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん えのきたけ あおねぎ	みりん しょうゆ			
	こがたげんまいパン はっここうにゅう	こがたげんまいパン	はっここうにゅう			638	24.4	331
	ちゃんこなべ	あぶら ごめ	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ はくさい こまつな	とりがらスープ みりん しょうゆ			
25 火	てづくりどうふナゲット	ドレッシング かたくりこ あぶら	ツナ とうふ おから	たまねぎ コーン	しお こしょう	598	25.9	336
	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さとう こんにゃく	みそ さば	しょうが	さけ みりん しょうゆ			
26 水	はくさいだき	さとう	(けずりぶし) とりにく あつあげ	にんじん はくさい しめじ こまつな	みりん しょうゆ			
	ごくとうパン ぎゅうにゅう	ごくとうパン	ぎゅうにゅう			603	27.3	363
	とうにゅうグラタン	あぶら ホワイトルウ パンご じゃがいも マカロニ バター	とりにく とうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ ブロッコリー	ワイン			
27 木	かぶのスープ		ハム	にんじん キャベツ かぶ	コンソメ しお こしょう	631	21.4	303
	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレーご しお こしょう			
28 金	えだまめサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ えだまめ こまつな		692	22.5	311
	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう					
	やさいあんかけラーメン	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし しろねぎ	しょうゆ とりがらスープ さけ みりん こしょう オイスター ソース			
28 金	れんこんチップス	ごめこ かたくりこ あぶら		れんこん	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