

A 令和7年11月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> まめまめメニュー

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	ツナどんぶり	こめ 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 だいず	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	こめこパン ギゅうにゅう	こめこパン	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 つぶマスタード			
		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 ギゅうにゅう	こめ 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	トウバンジャン 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 ギゅうにゅう	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 ギゅうにゅう	こめ 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	こめこ 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			
		ワントンスープ	ワントン	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 ギゅうにゅう	こめ 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 ギゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうどう	きなこ ギゅうにゅう			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	こめ 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 ギゅうにゅう	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			
		フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
17	月	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			632	22.4	322
		はっぼうさい	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 こめこ 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 ギゅうにゅう	こめ 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	こめこパン ギゅうにゅう	こめこパン	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 だいず	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 ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			588	25.1	328
		たらのこうみあげ	こめこ 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				
		すましじる		(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			
21	金	こがたげんまいパン はっこうにゅう	こがたげんまいパン	はっこうにゅう			638	24.4	331
		ちゃんこなべ	あぶら こめ	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			
		てづくりとうふナゲット	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			
25	火	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			598	25.9	336
		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			
		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			
26	水	こくとうパン ギゅうにゅう	こくとうパン	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 パンこ じゃがいも マカロニ パター	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			
		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			
27	木	べいはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			631	21.4	303
		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 カレーこ しお こしょう			
		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				
28	金	こがたげんまいパン ギゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			692	22.5	311
		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			
		れんこんチップス	こめこ 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