

A 令和7年12月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> ふゆいっぱいメニュー

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	1人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			660	27.4	311
		あじのピリからだれ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	あじ	にんにく しょうが しろねぎ	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ			
		そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
		かんとうに	さとう こんにゃく さといも	(けずりぶし) こんぶ がんもどき ちくわ	だいこん にんじん	みりん しょうゆ			
2	火	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			649	29.2	395
		マーボー豆腐	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 しろねぎ	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		はるさめスープ	はるさめ	ハム	キャベツ しいたけ チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう			
3	水	こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ぎョウにゅう			621	28.7	364
		ボークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン トマトソース ケチャップ ソース			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	キャベツ				
4	木	ツナのさんしょくどんぶり	こめ むぎ さとう あぶら	ツナ たまご	しょうが ほうれんそう	みりん しょうゆ	599	25.6	306
		ぎョウにゅう		ぎョウにゅう					
		かぶのすましじる		(けずりぶし) かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん かぶ はくさい	みりん しょうゆ			
5	金	こがたげんまいパン ギョウにゅう	こがたげんまいパン	ぎョウにゅう			648	20.8	335
		けんちんうどん	ごまあぶら うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん はくさい あおねぎ	みりん しょうゆ			
		だいがくいも	さつまいも あぶら さとう ごま			しょうゆ			
8	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			621	22.1	343
		かきあげ	さつまいも こむぎこ こめこ あぶら	さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお			
		みそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい				
9	火	ビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	600	26.2	319
		ぎョウにゅう		ぎョウにゅう					
		とうふとわかめのスープ		とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ はくさい しろねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
10	水	こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ぎョウにゅう			610	28.5	301
		いかとやさいのレモンふうみあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	ピーマン レモン	さけ しょうゆ			
		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 こまつな キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
11	木	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			614	25.0	342
		とりすき	さとう こんにゃく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	さけ みりん しょうゆ			
		はりはりづけ	さとう	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す			
12	金	こがたげんまいパン ギョウにゅう	こがたげんまいパン	ぎョウにゅう			607	28.3	371
		とうふチゲ	こめ	ぶたにく みそ とうふ	はくさい キムチ もやし にら	とりがらスープ 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 さとう	とりにく	にんにく ごぼう にんじん ピーマン	とりがらスープ みりん オイスターソース			
15	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			619	21.2	303
		ボークカレー	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			
		チーズいりかいそうサラダ		かいそう ツナ チーズ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
16	火	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			650	25.7	302
		たらとれんこんのなんぶあげ	こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま	たら	れんこん にんじん	さけ みりん しょうゆ			
		だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう かたくりこ	とりにく	しょうが たまねぎ だいこん しいたけ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
17	水	こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ぎョウにゅう			595	26.5	381
		ポテトグラタン	あぶら ホワइटルウ じゃがいも マカロニ パター パンこ	とりにく ギョウにゅう チーズ	たまねぎ しめじ ブロッコリー	ワイン			
		やさいスープ		ベーコン	にんじん だいこん キャベツ	コンソメ しお こしょう			
18	木	とりめし	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく	ごぼう にんじん しいたけ	さけ みりん しょうゆ	598	20.9	303
		ぎョウにゅう		ぎョウにゅう					
		じものたっぷりかきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) とうふ たまご	はくさい かぶ こまつな	みりん しょうゆ しお			
		てづくりいせちゃゼリー	さとう	かんてん	りよくちゃ				
19	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			649	23.3	301
		じものたっぷりしのだうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ エリンギ はくさい こまつな しろねぎ	みりん しょうゆ			
		さつまビーンズ	さつまいも あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
		みかん			みかん				
22	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎョウにゅう			662	29.6	309
		とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
		ゆかりあえ	ごま		はくさい しそ	しお			
		とうじなべ	あぶら	ぶたにく (けずりぶし) あぶらあげ かんてん	にんじん だいこん かぼちゃ さやいんげん こまつな	とりがらスープ みりん しょうゆ			

※ 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