

実施日	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 月	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			660 27.4 311
	あじのピリからだれ	かたくりこ ごめこ 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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			649 29.2 395
	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 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 チングンさい	とりがらスープ しお こしょう	
3 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			621 28.7 364
	ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいす	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	ごめ 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	かぶのすまじる		(けずりぶし) かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん かぶ はくさい	みりん しょうゆ	
5 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			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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			621 22.1 343
	かきあげ	さつまいも ごむぎこ ごめこ 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	ごめ 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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	ごめこパン ぎゅうにゅう	ごめこパン	ぎゅうにゅう			610 28.5 301
	いかとやさし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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			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	きりばしだいこん キャベツ	しょうゆ す	
12 金	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			607 28.3 371
	とうふチゲ	ごめ	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ひら	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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			619 21.2 303
	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 カレーご 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 ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			650 25.7 302
	たらとれんこんのなんぶあげ	ごめこ 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 ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			595 26.5 381
	ポテトグラタン	あぶら ホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パンご	とりにく ぎゅうにゅう 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	ごめ 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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	りょくちや		
19 金	こがたげんまいパン はっこにゅう	こがたげんまいパン	はっこにゅう			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	だいす		しょうゆ	
	みかん			みかん		
22 月	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			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