

B 令和7年12月 小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 冬いっぱいメニュー

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	I材料 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			660	27.4	311
		あじのピリ辛だれ	片栗粉 米粉 油 さとう	あじ	にんにく しょうが 白ねぎ	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ			
		即席漬			キャベツ	浅漬けの素			
		関東煮	さとう こんにゃく 里いも	(削節) こんぶ がんもどき ちくわ	大根 にんじん	みりん しょうゆ			
2	火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			621	28.7	364
		ポークビーンズ	マーガリン ジャガイモ さとう	豚肉 大豆	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				
3	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			649	29.2	395
		マーぼー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 白ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		春雨スープ	春雨	ハム	キャベツ しいたけ チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
4	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			648	20.8	335
		けんちんうどん	ごま油 うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	ごぼう 大根 にんじん 白菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
		大学いも	さつまいも 油 さとう ごま			しょうゆ			
5	金	ツナの三色丼	米 麦 さとう 油	ツナ 卵	しょうが ほうれん草	みりん しょうゆ	599	25.6	306
		牛乳		牛乳					
		かぶのすまし汁		(削節) かまぼこ 油あげ 豆腐	にんじん かぶ 白菜	みりん しょうゆ			
8	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			621	22.1	343
		かきあげ	さつまいも 小麦粉 米粉 油	魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩			
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜				
9	火	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			610	28.5	301
		いかと野菜のレモン風味あげ	片栗粉 ジャガイモ 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ			
		ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 トマト 小松菜 キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
10	水	ビビンバ	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	600	26.2	319
		牛乳		牛乳					
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	たけのこ えのきたけ 白菜 白ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
11	木	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			607	28.3	371
		豆腐チゲ	米	豚肉 みそ 豆腐	白菜 キムチ もやし にら	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		ごぼうの中華きんぴら	ごま油 さとう	鶏肉	にんにく ごぼう にんじん ピーマン	鶏がらスープ みりん オイスタークリーム			
12	金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			614	25.0	342
		鶏すき	さとう こんにゃく	鶏肉 厚あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ			
		はりはり漬	さとう	こんぶ	切干大根 キャベツ	しょうゆ 酢			
15	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			619	21.2	303
		ポークカレー	油 ジャガイモ カレールウ	豚肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
		チーズ入り海そうサラダ		海そう 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	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			595	26.5	381
		ポテトグラタン	油 ホワイトルウ ジャガイモ マカロニ バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ ブロッコリー	ワイン			
		野菜スープ		ベーコン	にんじん 大根 キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
17	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			650	25.7	302
		たらとれんこんの南部あげ	米粉 片栗粉 油 さとう ごま	たら	れんこん にんじん	酒 みりん しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	里いも さとう 片栗粉	鶏肉	しょうが たまねぎ 大根 しいたけ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
18	木	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			649	23.3	301
		地物たっぷりしのだうどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん 大根 しいたけ エリンギ 白菜 小松菜 白ねぎ	みりん しょうゆ			
		さつまビーンズ	さつまいも 油 さとう	大豆		しょうゆ			
19	金	みかん			みかん		598	20.9	303
		とり飯	米 麦 油 さとう	鶏肉	ごぼう にんじん しいたけ	酒 みりん しょうゆ			
		牛乳		牛乳					
22	月	地物たっぷりかきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	白菜 かぶ 小松菜	みりん しょうゆ 塩	662	29.6	309
		手作り伊勢茶ゼリー	さとう	寒天	緑茶				
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳					
		鶏肉のからあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
		ゆかりあえ	ごま		白菜 しそ	塩			
		冬至鍋	油	豚肉 (削節) 油あげ 寒天	にんじん 大根 かぼちゃ さやいんげん 小松菜	鶏がらスープ 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