

B 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 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		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	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
	パークビーンズ	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				
3水	べいはん ぎゅうにゅう	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう			649	29.2	395
	マーぼーどうふ	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 チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう			
4木	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			
5金	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			
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	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			
10水	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			
11木	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			
12金	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	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す			
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
	パークカレー	あぶら ジャガいも 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	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 ジャガいも マカロニ パター 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			
17水	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ぞぼろに	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			
18木	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	だいす		しょうゆ			
	みかん			みかん				
19金	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				
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