

実施日		献立名	食品名						栄養量			
日	曜		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			703	30.3	381
		さばの塩焼き	さば					塩				
		切干大根のサラダ	ハム		小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		鶏だんごのすまし汁	(削節) 油あげ 鶏肉		にんじん	たまねぎ 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			738	36.5	412
		大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン コンソメ こしょう 塩 ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
3	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			701	31.9	370
		鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン みりん 酒 しょうゆ			
		のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐			大根 白ねぎ	こんにゃく 里いも 片栗粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			777	31.3	380
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		バンバンジーサラダ	鶏肉			もやし キャベツ	春雨 さとう	ドレッシング ごま油	しょうゆ 酢			
5	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			733	29.3	361
		ぶりの照り焼き風	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		即席漬			小松菜	キャベツ			浅漬けの素			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩			
8	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	32.9	401
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	ドレッシング	コンソメ 塩 こしょう			
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ		油 ごま	しょうゆ			
		冬野菜スープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	大根 白菜 たまねぎ	片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			748	30.7	385
		さつまいもの豆乳グラタン風	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも 米粉 マカロニ パン粉	油 ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう 塩			
		白菜とかぶのスープ	ベーコン		かぶの葉	白菜 かぶ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
10	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			734	32.2	380
		ほきの香味あげ	ほき			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		のりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ			
11	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			705	31.3	361
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 鶏がらスープ しょうゆ			
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ 白ねぎ	春雨 片栗粉	ごま油	酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	27.2	361
		手作りれんこんメンチカツ	豚肉			れんこん たまねぎ	片栗粉 米粉 パン粉	油	しょうゆ 塩 こしょう			
		海そうサラダ	ハム	海そう		キャベツ	さとう		酢 しょうゆ ノンオイルドレッシング			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根						
15	月	ガバオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	726	30.1	362
		牛乳		牛乳								
		チーズ入りポテトサラダ		チーズ		コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			732	33.9	553
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢			
		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	大根 たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
17	水	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	800	33.0	386
		牛乳		牛乳								
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			片栗粉 米粉	油				
		トッポギスープ				大根 たまねぎ 白菜	トッポギ		鶏がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩			
18	木	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも 米粉	油 ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ 塩	773	25.4	363
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
		ゆず風味サラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ ノンオイルドレッシング			
19	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			789	29.4	394
		あんかけラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺 片栗粉		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
22	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	31.6	370
		とんてき	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
		ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
		大矢知そうめん汁	(削節) いか		にんじん 小松菜	大根 白菜	片栗粉 そうめん		しょうゆ みりん 塩			

※ 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