

A 令和8年1月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> がっこうきゅうしょくしゅうかんメニュー

実施日		食 品 名				栄 養 量			
日	曜	献 立 名	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)	その他の	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
13	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			621	26.7	300
		さばのピリからに	さとう ごまあぶら ごま	さば	にんにく しょうが しろねぎ	トウパンジャン さけ みりん しょうゆ			
		そくせきづけ			はくさい	あさづけのもと			
		にくじやが	さとう ジャがいも こんにゃく	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
14	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			596	25.6	365
		チキントマトグラタン	あぶら マカロニ ジャがいも バター パンこ	とりにく チーズ	たまねぎ エリンギ トマト	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう			
		やさいスープ	あぶら	ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	コンソメ しお こしょう			
15	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			633	27.2	393
		マーボードウふ	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 あおねぎ	トウパンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		ナムル	ドレッシング ごま		もやし はくさい				
16	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			595	27.5	348
		じものたつぶりごもくうどん	うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん だいこん はくさい こまつな あおねぎ	みりん しょうゆ			
		フライビーンズ	あぶら さとう	だいす		しょうゆ			
19	月	とりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	601	27.5	353
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		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 しろねぎ				
20	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			610	19.8	309
		チキンカレー	あぶら ジャがいも カレールウ	とりにく	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			
		かいそうサラダ	ごま	かいそう ツナ	キャベツ こまつな	ノンオイルドレッシング			
21	水	こめこパン はっこうにゅう	こめこパン	はっこうにゅう			603	24.2	303
		あじフライ	パンこ あぶら	あじ					
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング さとう		きゅうり キャベツ	す しお			
		はくさいスープ	あぶら	ソーセージ	にんじん だいこん はくさい コーン こまつな	コンソメ しお こしょう			
22	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			605	20.6	303
		つぎようざ	ごまあぶら ごむぎこ もちこ コーンスター チ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にら	しょうゆ しお			
		うおめんのスープ		かまぼこ とうふ	にんじん だいこん キャベツ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
23	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			674	25.8	308
		ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ	みりん とりがらスープ こしょう オイスター ソース しょうゆ しお			
		ごぼうのちゅうかきんぴら	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			
26	月	べいはん ぎゅうにゅう <しづおか>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			601	25.7	310
		ほつけのひとしおあげ	かたくりこ あぶら	ほつけ					
		ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
		しづおかおでん	さとう こんにゃく ジャがいも	こんごうぶし こんぶ ぶたにく はんぺん あおさ	だいこん にんじん	みりん しょうゆ			
27	火	べいはん ぎゅうにゅう <ふくい>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			655	28.4	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			
		はりはりづけ	さとう ごま	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す			
		うちまめじる	さといも	(けずりぶし) だいす みそ	ごぼう にんじん はくさい しろねぎ				
28	水	コッペパン <むかし>	コッペパン				563	27.6	304
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		くじらのたつたあげ	かたくりこ あぶら	くじら	しょうが				
		クリームシチュウ	あぶら ジャがいも ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース	しお こしょう			
29	木	キムタクどんぶり <ながの>	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たくあん キムチ	さけ しょうゆ	606	28.2	309
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ツナともやしのあえもの		ツナ	もやし	ノンオイルドレッシング			
		わかめとたまごのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ たまご わかめ	チングンさい	コンソメ しお こしょう			
30	金	こがたげんまいパン <やまなし>	こがたげんまいパン				687	26.0	416
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ほうとう	うどん	(けずりぶし) とりにく みそ	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ しろねぎ	みりん			
		いなりもちのにつけ	さとう もち	(けずりぶし) あぶらあげ		さけ しょうゆ みりん			

※ 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