

B 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	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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
13 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			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			
14 水	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			
15 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			595	27.5	348
	じものたっぷりごもくうどん	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			
16 金	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 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				
19 月	とりそばろどんぶり	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	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			
21 水	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			
22 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			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			
23 金	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 こむぎこ もちこ コーンスターク 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			
26 月	べいはん ぎゅうにゅう <しおおか>	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	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			
28 水	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				
29 木	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			
30 金	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			

※ 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