

A 令和8年3月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> おもいでいっぱいメニュー

実施日 日曜	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	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
2月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			596	25.2	339
	たらのなんぶあげ	こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま	たら		さけ みりん しょうゆ			
	そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
	すましじる		(けずりぶし) かまぼこ とうふ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	みりん しょうゆ			
3火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			632	27.1	404
	マーボー豆腐	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	トウバンジャン 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 チンゲンさい				
4水	あげパン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう			614	30.0	315
	とりにくの バーベキューソースに	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご	コンソメ ケチャップ しょうゆ す			
	やさしいスープ		ハム	にんじん だいこん しめじ キャベツ こまつな	コンソメ しお こしょう			
5木	ツナのさんしょくどんぶり	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ツナ たまご	しょうが ほうれんそう	みりん しょうゆ	626	26.9	337
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はくさいだき	さとう	(けずりぶし) とりにく あつあげ	にんじん はくさい	みりん しょうゆ			
6金	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			655	21.4	302
	ラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん チンゲンさい もやし キャベツ	みりん とりがらスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう			
	ベジタブルチップス	こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう れんこん	しお			
9月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			594	25.2	379
	いわしのピリからに	さとう ごまあぶら	いわし	にんにく しょうが しろねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	しお			
	にくじゃが	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	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			
10火	ビビンバ	こめ 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	601	26.5	321
	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 あおねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
11水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			608	28.4	346
	チキングラタン	あぶら ホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パンこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ワイン			
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
12木	べいはん わかめふりかけ	こめ むぎ ごま	わかめ かりり	しそ		616	21.7	404
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	つぎょうぎ	ごまあぶら こむぎこ 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			
	みそしる		にぼし とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい あおねぎ				
13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			601	27.8	351
	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 エリンギ 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	だいた		しょうゆ			
16月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			650	26.9	301
	ユーリンチー	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが しろねぎ	さけ しょうゆ みりん す			
	キャベツのごまドレあえ	ごま ドレッシング		キャベツ				
	ワンタンスープ	ワンタン	ハム	にんじん はくさい こまつな	とりがらスープ しお こしょう			
17火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618	23.0	305
	ポークカレー	あぶら じゃがいも 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 カレーこ しお こしょう			
	チーズいりかいそうサラダ		かいそう とりにく チーズ	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
18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			717	27.0	359
	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	ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
	おいわいクレープ	こめこ さとう	とうにゅう	いちご				
23月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			622	23.6	318
	チャプチェ	ごまあぶら はるさめ さとう ごま	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな	さけ しょうゆ しお こしょう			
	ポーミトン	かたくりこ	ベーコン とうふ たまご	コーン	とりがらスープ 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