

A 令和8年3月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ> 思い出いっぱいメニュー

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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			596	25.2	339
	たらの南部あげ	米粉 片栗粉 油 さとう ごま	たら		酒 みりん しょうゆ			
	即席漬			キャベツ	浅漬けの素			
	すまし汁		(削節) かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	みりん しょうゆ			
3火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			632	27.1	404
	マーボー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
	ナムル	ドレッシング ごま		もやし チンゲン菜				
4水	あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳		シナモン	614	30.0	315
	鶏肉の バーベキューソース煮	油 じゃがいも さとう 片栗粉	鶏肉	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 酢			
	野菜スープ		ハム	にんじん 大根 しめじ キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
5木	ツナの三色丼	米 麦 さとう 油 ごま	ツナ 卵	しょうが ほうれん草	みりん しょうゆ	626	26.9	337
	牛乳		牛乳					
	白菜炊き	さとう	(削節) 鶏肉 厚あげ	にんじん 白菜	みりん しょうゆ			
6金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			655	21.4	302
	ラーメン	中華麺	豚肉	にんじん チンゲン菜 もやし キャベツ	みりん 鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			
	ベジタブルチップス	米粉 片栗粉 油		ごぼう れんこん	塩			
9月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			594	25.2	379
	いわしのピリ辛煮	さとう ごま油	いわし	にんにく しょうが 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
	ゆかりあえ			キャベツ しそ	塩			
	肉じゃが	油 じゃがいも こんにゃく さとう	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
10火	ビビンバ	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	601	26.5	321
	牛乳		牛乳					
	豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	たけのこ えのきたけ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
11水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			608	28.4	346
	チキングラタン	油 ホホワイトルウ じゃがいも マカロニ バター パン粉	鶏肉 牛乳 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	米飯 わかめふりかけ	米 麦 ごま	わかめ かつり	しそ		616	21.7	404
	牛乳		牛乳					
	津ぎょうざ	ごま油 小麦粉 もち粉 コーンスターチ 油	豚肉	たまねぎ にんにく しょうが いら	しょうゆ 塩			
	みそ汁		煮干 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 青ねぎ				
13金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			601	27.8	351
	五目うどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ かまぼこ	にんじん 大根 白菜 エリンギ 小松菜 青ねぎ	みりん しょうゆ			
	フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
16月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			650	26.9	301
	ユーリンチー	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢			
	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 白菜 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
17火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			618	23.0	305
	ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
	チーズ入り海そうサラダ		海そう 鶏肉 チーズ	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
18水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			717	27.0	359
	いかと野菜の レモン風味あげ	片栗粉 じゃがいも 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ			
	ミネストローネ	油 マカロニ	ソーセージ	たまねぎ にんじん 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう			
	お祝いクレープ	米粉 さとう	豆乳	いちご				
23月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			622	23.6	318
	チャプチェ	ごま油 春雨 さとう ごま	豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	ポーミトン	片栗粉	ベーコン 豆腐 卵	コーン	鶏がらスープ 塩 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