

B 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	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			
4水	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				
5木	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			
6金	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			
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	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			
11水	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			
12木	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			
13金	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				
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	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			626	26.4	322
	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			
18水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			709	23.6	342
	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			
	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
	チャップチェ	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