

B 令和8年4月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> はるいっぱいメニュー

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)
10	金	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			666	26.9	428
		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 しろねぎ	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		もやし チンゲンさい				
		おいおいゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				
13	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			614	21.6	303
		チキンカレー	あぶら じゃがいも 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			
		チーズいりかいそウサラダ		かいそウ ツナ チーズ	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
14	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			590	26.0	338
		たらフライ	こむぎこ パンこ あぶら	たら					
		コーンソテー	あぶら		コーン さやいんげん	しお こしょう			
		はるやさいのスープに	しんじゃがいも	とりにく	しんにんじん だいこん しんたまねぎ しんキャベツ	コンソメ しお こしょう			
15	水	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			634	27.7	302
		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			
		こんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ				
		ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	にんじん もやし こまつな	とりがらスープ しお こしょう			
16	木	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			613	19.9	321
		やきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく ちくわ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ きりぼしだいこん もやし キャベツ こまつ	しょうゆ さけ こしょう オイスターソース しお			
		ベジタブルチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお			
17	金	みえぶたのピビンバ	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	26.2	312
		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	しいたけ えのきたけ だいこん しろねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
20	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			619	24.2	301
		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			
		ちゅうかスープ	ごまあぶら ごま	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	とりがらスープ しお こしょう			
21	火	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			621	30.8	340
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン トマトソース ケチャップ ソース			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	とりにく	しんキャベツ				
22	水	たけのごはん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ (けずりぶし)	たけのこ	しょうゆ さけ みりん	629	26.5	300
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さわらのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	さわら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
		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 はくさい こまつな	みりん しょうゆ			
23	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	26.4	344
		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	みりん しょうゆ			
		フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
24	金	ツナどんぶり	こめ むぎ さとう	ツナ	しょうが にんじん こまつな	みりん しょうゆ	593	23.5	322
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		はるやさいのみそしる	しんじゃがいも ごま	(けずりぶし) ベーコン みそ	しんにんじん しんキャベツ さやえんどう				
27	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			600	23.9	391
		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	ごま		キャベツ しそ	しお			
		じゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ			
28	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			592	26.7	518
		てりやきハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	だいずこ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ			
		こぶきいも	じゃがいも			しお			
		やさいスープ	マカロニ	ベーコン	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			
30	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			620	25.0	315
		スパゲッティミートソース	あぶら スパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	トマトソース コンソメ ソース ケチャップ しお こしょう			
		コーンサラダ	ドレッシング	ツナ	コーン キャベツ				

※ 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