

A 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	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					
		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	660	25.1	352
		コーンサラダ	ドレッシング	ツナ	コーン キャベツ				
		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					
		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	614	21.6	303
		チーズいかいそらサラダ		かいそら 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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
		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	634	27.7	302
		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			
15	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					
		たらフライ	こむぎこ パンこ あぶら	たら			590	26.0	338
		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			
16	木	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			
		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			
17	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					
		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	613	19.9	321
		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			
20	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
		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	619	24.2	301
		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	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			
		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			
22	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう					
		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	621	30.8	340
		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				
23	木	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			
		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				
24	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					
		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	595	26.4	344
		フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
27	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
		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	600	23.9	391
		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 こんにゃく 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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
		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	623	24.2	463
		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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう					
		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	626	26.8	391
		ナムル	ドレッシング		もやし チンゲンさい				

※ 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