

A 令和8年4月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> 春いっぱいメニュー

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	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					660	25.1	352
		スパゲッティミートソース	油 スパゲッティ	豚肉 鶏肉	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 塩 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						
		お祝いゼリー	さとう	豆乳	いちご						
13	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					614	21.6	303
		チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	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 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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					634	27.7	302
		鶏肉のからあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 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 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう					
15	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					590	26.0	338
		たらフライ	小麦粉 パン粉 油	たら							
		コーンソテー	油		コーン さやいんげん	塩 こしょう					
		春野菜のスープ煮	新じゃがいも	鶏肉	新にんじん 大根 新たまねぎ 新キャベツ	コンソメ 塩 こしょう					
16	木	三重豚のビビンバ	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	26.2	312	
		牛乳		牛乳							
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	しいたけ えのきたけ 大根 白ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう					
17	金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳					613	19.9	321
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 ちくわ かつお節	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ 切干大根 もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう					
		ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩					
20	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					619	24.2	301
		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					
		中華スープ	ごま油 ごま	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう					
21	火	たけのごごはん	米 麦 油 さとう	鶏肉 油あげ (削節)	たけのこ	しょうゆ 酒 みりん		629	26.5	300	
		牛乳		牛乳							
		さわらの香味あげ	米粉 片栗粉 油	さわら	しょうが にんにく	酒 しょうゆ					
		すまし汁		(削節) かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 白菜 小松菜	みりん しょうゆ					
22	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳				621	30.8	340	
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	豚肉 大豆	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	鶏肉	新キャベツ						
23	木	ツナ丼	米 麦 さとう	ツナ	しょうが にんじん 小松菜	みりん しょうゆ		593	23.5	322	
		牛乳		牛乳							
		春野菜のみそ汁	新じゃがいも ごま	(削節) ベーコン みそ	新にんじん 新キャベツ さやえんどう						
24	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳				595	26.4	344	
		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 小松菜	みりん しょうゆ					
		フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ					
27	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳				600	23.9	391	
		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	ごま		キャベツ しそ	塩					
		じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも こんにゃく さとう	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ					
28	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳				623	24.2	463	
		照り焼きハンバーグ	油 さとう 片栗粉	大豆粉 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ					
		粉ふきいも	じゃがいも			塩					
		野菜スープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう					
30	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳				626	26.8	391	
		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 白ねぎ	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		もやし チンゲン菜						

※ 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