

B 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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			666	26.9	428
		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				
		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	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			
15	水	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			
16	木	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			
17	金	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			
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	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				
22	水	たけのごはん	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			
23	木	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			
24	金	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				
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	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			592	26.7	518
		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	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			620	25.0	315
		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				

※ 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