

A 令和8年5月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> 骨こつメニュー

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)			
1	金	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					624	26.0	321	
		ハヤシシチュー	油 ジャがいも ハヤシルウ	豚肉	たまねぎ にんじん 枝豆	ワイン トマトソース 塩						
		ごぼうサラダ	さとう ドレッシング ごま	鶏肉	ごぼう キャベツ	ソース こしょう						
7	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					619	30.1	300	
		かつおのケチャップがらめ	片栗粉 油 さとう	かつお		酒 しょうゆ ケチャップ						
		たくあんあえ		こんぶ	キャベツ たくあん							
		けんちん汁	ごま油 こんにゃく	鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐	にんじん 大根 しいたけ	しょうゆ みりん 塩						
8	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					594	25.4	338	
		しのだうどん	うどん	(削節) 鶏肉 油あげ	にんじん 大根 しいたけ キャベツ 小松菜	みりん しょうゆ						
		ちくわの天ぷら	小麦粉 片栗粉 油	ちくわ								
11	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					596	22.3	308	
		チャブチエ	ごま油 春雨 さとう	豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう						
		ワントンスープ	ワントン	ベーコン	キャベツ チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう						
12	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					601	24.5	377	
		いわしの梅煮	さとう	いわし	しょうが 梅干	酒 みりん しょうゆ						
		ツナとキャベツのあえもの		ツナ	キャベツ	ノンオイルドレッシング						
		鶏じゃが	さとう こんにゃく ジャがいも	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ						
13	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳					596	28.0	372	
		大豆のチリソース煮	油 ジャがいも さとう	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トウバンジャン ワイン コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう						
		骨こつサラダ	ドレッシング	鶏肉 ひじき	キャベツ 切干大根 コーン							
14	木	鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう	鶏肉 卵	しょうが ほうれん草	酒 みりん しょうゆ			646	27.3	332	
		牛乳		牛乳								
		地物たっぷりみそ汁		(削節) 油あげ 豆腐 みそ	にんじん 大根 キャベツ 青ねぎ							
		手作り伊勢茶ゼリー	さとう	寒天	緑茶							
15	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					622	23.4	372	
		イタリアンスパゲッティ	油 さとう スパゲッティ	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ピーマン	ワイン トマトソース ケチャップ ソース 塩 こしょう						
18	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					630	25.1	304	
		たらの茶しおあげ	片栗粉 油	たら	緑茶	酒 塩						
		おかかあえ	ごま さとう	かつお節	キャベツ	しょうゆ						
		筑前煮	油 こんにゃく さつまいも さとう	鶏肉	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	みりん しょうゆ						
19	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					629	26.7	403	
		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 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ						
		ナムル	ドレッシング ごま		もやし チンゲン菜							
20	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳					600	27.1	363	
		チキングラタン	油 ホワイトルウ ジャがいも マカロニ バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ エリンギ ブロッコリー	ワイン						
		野菜スープ		ハム	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう						
21	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					619	21.8	388	
		骨こつかきあげ	さつまいも 小麦粉 米粉 油	ひじき 魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩						
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 えのきたけ 小松菜							
22	金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳					636	23.7	303	
		ラーメン	中華麺	豚肉	もやし キャベツ チンゲン菜	みりん 鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう						
		ごぼうの中華きんぴら	ごま油 さとう	鶏肉	にんにく ごぼう にんじん ピーマン	鶏がらスープ みりん オイスターソース						
25	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳					610	20.9	303	
		ポークカレー	油 ジャがいも 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						
26	火	小魚入り海そうサラダ	ごま	海そう ツナ いりこ	キャベツ	ノンオイルドレッシング			638	26.8	302	
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳								
		いかのレモン風味あげ	片栗粉 油 さとう	いか	レモン	酒 しょうゆ						
27	水	キャベツとベーコンの炒め物	油	ベーコン	キャベツ	塩 こしょう			603	23.3	300	
		かきたま汁	片栗粉	(削節) 豆腐 卵	にんじん 白菜	みりん しょうゆ 塩						
		緑茶あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳	緑茶							
28	木	ポトフ	ジャがいも	ベーコン	にんじん 大根 たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう			602	26.4	335	
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	キャベツ							
		骨こつビビンバ	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 小松菜 大豆もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン						
29	金	豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	大根 たけのこ えのきたけ 白ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			611	23.7	306	
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳								
		和風スパゲッティ	油 スパゲッティ	鶏肉 かつお節	にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草	酒 コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう						
		フライドポテト	ジャがいも 油			塩						

※ 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