

実施日	曜	献立名	食品名						栄養量			
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群*	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
1	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			799	28.2	599
		ハンバーグトマトソース	だいちこ ぶたにく とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ しお			
		はるやさいのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ			コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
		かしわもち					こめこ さとう あずき					
7	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729	29.5	366
		さわらのこうみあげ	さわら			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
		ブロッコリーサラダ	とりにく		ブロッコリー	だいこん	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
		しんたまねぎのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ						
8	金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ しお	761	27.2	362
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		チキンナゲット	だいちこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		ツナサラダ	ツナ		こまつな	コーン だいこん	さとう		しょうゆ す ノンオイルドレッシング			
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			707	24.6	385
		にくだんごのあまずあん	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		とりがらスープ みりん しょうゆ す			
		ちくげんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
		すましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん	だいこん はくさい			みりん しょうゆ しお			
12	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			706	29.6	391
		しろみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース			
		ポテトサラダ				コーン きゅうり	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
13	水	ツナどんぶり	ツナ		にんじん だいこんぼ	しょうが	こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	719	33.6	360
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		こつこつサラダ	とりにく	ひじき チーズ		キャベツ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		たまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご		こまつな	はくさい	かたくりこ		とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
14	木	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	700	27.2	370
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ごまあえ	ちくわ		チンゲンさい	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ			
		もずくスープ	かまぼこ	もずく		だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ しょうゆ しお			
15	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	28.5	376
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		はるまき	だいちこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
		ナムル				だいちもやし キャベツ		ドレッシング				
18	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			700	34.4	362
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
		かきたまじる	(けずりぶし) とうふ たまご		にんじん こまつな	だいこん	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
19	火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			744	30.9	384
		マカロニのグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめこ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう しお			
		かいそうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
20	水	とりにくのちやらあげ	とりにく		りよくちや	しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ	740	34.5	363
		ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ			しお			
		じものいっばい	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい	さといも					
		べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
21	木	カレーうどん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ	うどん	カレールウ	みりん しょうゆ	702	24.4	381
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら				
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ			きりぼしだいこん キャベツ	さとう		しょうゆ す			
		こつこつピビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン			
22	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						764	32.2	433
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		ちゅうかスープ	いか さかなすりみ			たまねぎ もやし はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
		こつこつそぼろどんぶり	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
25	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						711	29.1	374
		バイクドポテト					じゃがいも		しお こしょう			
		わかたけじる	(けずりぶし) とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ はくさい			みりん しょうゆ しお			
		こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
26	火	スパゲッティミートソース	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	トマトソース ケチャップ ソース コンソメ こしょう しお	718	27.5	748
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも こめこ かたくりこ	あぶら	しお			
		ミニはっこうにゅう		はっこうにゅう								
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
27	水	ぶたキムチ	ぶたにく みそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ	703	30.8	366
		ビーフンスープ	とりにく		にんじん チンゲンさい	たまねぎ はくさい	かたくりこ ビーフン		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ひややっこ みそだれ	とうふ みそ				さとう		みりん			
28	木	おかかこんにゃく	かつおぶし				こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ	700	28.8	361
		はるやさいのうまに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	さけ とりがらスープ みりん しょうゆ			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		たたらとうやどうふの あげがらめ	たら こうやどうふ				かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
29	金	そくせきつけ			にんじん	キャベツ だいこん			あさづけのもと	713	26.4	363
		さつまじる	(けずりぶし) みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも					
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		さつまじる	(けずりぶし) みそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さつまいも					

※ 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