

A 令和8年5月

小学校給食予定献立表 <献立テーマ>こつこつメニュー

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食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
1	金	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう							
		ハヤシシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	ワイン トマトソース	624	26.0	321		
		ごぼうサラダ	さとう ドレッシング ごま	とりにく	ごぼう キャベツ	しょうゆ					
7	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
かつおのケチャップがらめ		かたくりこ あぶら さとう	かつお		さけ しょうゆ ケチャップ	619	30.1	300			
たくあんあえ			こんぶ	キャベツ たくあん							
けんちんじる		ごまあぶら こんにゃく	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん しいたけ	しょうゆ みりん しお						
8	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							
しのだうどん		うどん	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ キャベツ こまつな	みりん しょうゆ	594	25.4	338			
ちくわのてんぷら		こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ								
11	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
チャブチエ		ごまあぶら はるさめ さとう	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン こまつな	さけ しょうゆ しお こしょう	596	22.3	308			
ワンタンスープ		ワンタン	ベーコン	キャベツ チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう						
12	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
いわしのうめに		さとう	いわし	しょうが うめぼし	さけ みりん しょうゆ	601	24.5	377			
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						
とりじゃが		さとう こんにゃく じゃがいも	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						
13	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							
だいずのチリソースに		あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	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 しお こしょう	596	28.0	372			
こつこつサラダ		ドレッシング	とりにく ひじき	キャベツ きりぼしだいこん コーン							
14	木	とりそぼろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう				さけ みりん しょうゆ	646	27.3
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
じものたつぷりみそしる			(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ あおねぎ							
てづくりいせちゃゼリー		さとう	かんてん	りよくちや							
15	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							
イタリアンスパゲッティ		あぶら さとう スパゲッティ	ぶたにく	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 ソース ケチャップ しお こしょう	622	23.4	372			
みかんいりヨーグルト		さとう	ヨーグルト	みかん							
18	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
たらのちやしおあげ		かたくりこ あぶら	たら	りよくちや	さけ しお	630	25.1	304			
おかかあえ		ごま さとう	かつおぶし	キャベツ	しょうゆ						
ちくぜんに		あぶら こんにゃく さつまいも さとう	とりにく	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	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 しろねぎ	トウバンジャン さけ みりん とりがらスープ しょうゆ	629	26.7	403			
ナムル		ドレッシング ごま		もやし チンゲンさい							
20	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう							
チキングラタン		あぶら ホホワイトルウ バター じゃがいも マカロニ パンこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ ブロッコリー	ワイン	600	27.1	363			
やさしいスープ			ハム	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						
21	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
こつこつかきあげ		さつまいも こむぎこ こめこ あぶら	ひじき さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお	619	21.8	388			
みそしる			にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん えのきたけ こまつな							
22	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							
ラーメン		ちゅうかめん	ぶたにく	もやし キャベツ チンゲンさい	みりん とりがらスープ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	636	23.7	303			
ごぼうのちゅうかきんぴら		ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく ごぼう にんじん ピーマン	とりがらスープ みりん オイスターソース						
25	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
ポークカレー		あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	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	610	20.9	303			
こぎかないりかいそうサラダ		ごま	かいそう ツナ いらこ	キャベツ	ノンオイルドレッシング						
26	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
いかのレモンふうみあげ		かたくりこ あぶら さとう	いか	レモン	さけ しょうゆ	638	26.8	302			
キャベツとベーコンのいためもの		あぶら	ベーコン	キャベツ	しお こしょう						
かきたまじる		かたくりこ	(けずりぶし) とうふ たまご	にんじん はくさい	みりん しょうゆ しお						
27	水	りよくちやあげパン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう	りよくちや						
ポトフ		じゃがいも	ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ	コンソメ しお こしょう	603	23.3	300			
マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	ツナ	キャベツ							
28	木	こつこつビビンバ	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 こまつな だいずもやし				みりん しょうゆ トウバンジャン	602	26.4
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	だいこん たけのこ えのきたけ しろねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう						
29	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							
わふうスパゲッティ		あぶら スパゲッティ	とりにく かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	さけ コンソメ みりん しょうゆ しお こしょう	611	23.7	306			
フライドポテト		じゃがいも あぶら			しお						

※ 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