

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				747	24.9	445
		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				
		ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
		すましじる	(けずりぶし) とうふ		にんじん	だいこん はくさい			みりん しょうゆ しお				
		かしわもち						こめこ さとう あずき					
7	木	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	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう	761	27.2	362	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				じゃがいも こめこ	ソース ケチャップ しお				
		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				
8	金	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							
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			739	27.5	531	
		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に	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ やさいブイオン こしょう しお				
12	火	ツナどんぶり	ツナ		にんじん だいこんば	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				
13	水	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	
		しるみざかなフライ	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				
14	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			749	28.5	376	
		マーボー豆腐	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				だいちこもやし キャベツ		ドレッシング					
15	金	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				
18	月	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 こんにやく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	711	29.1	374	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ベイクドポテト					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				
19	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			740	34.5	363	
		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				
		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						
20	水	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				
21	木	こつこつビビンバ	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 こんにやく	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	764	32.2	433	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
22	金	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				
		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					
		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				
		ししゃものてんぷら		ししゃも			かたくりこ こめこ	あぶら					
25	月	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				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
		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				
26	火	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				
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
		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				
27	水	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				
		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					
		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				
		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				
28	木	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					
		たらとこうやどうふの あげがらめ	たら こうやどうふ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		そくせきづけ			にんじん	キャベツ だいこん			あさづけのもと				
29	金	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					
		ひややつこ みそだれ	とうふ みそ				さとう		みりん				
		おかかこんにやく	かつおぶし				こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ				
29	金	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				

※ 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