

B 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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
		ハヤシチュー	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	650	22.0	300		
		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					
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									
7	木	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							
		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
8	金	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						
		けんちん汁	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					
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					
こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう									
12	火	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	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	ケチャップ ソース しお こしょう					
		べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう							
13	水	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					
14	木	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	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	ケチャップ しお こしょう					
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							
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		じものたっぶりみそしる		(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		646	27.3	332		
		てづくりいせちやゼリー	さとう	かんてん	りよくちや						
べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう									
18	月	たらちやしおあげ	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	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					
べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう									
20	水	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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トウバンジャン さけ みりん	629	26.7	403		
		ナムル	ドレッシング ごま	みそ とうふ	しろねぎ	とりがらスープ しょうゆ					
		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							
21	木	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	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	しょうゆ しお こしょう					
		オイスターソース				みりん					
22	金	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		にほし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん えのきたけ こまつな						
べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう									
25	月	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	610	20.9	303		
		こざ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	カレーこ しお こしょう					
		ノンオイルドレッシング									
26	火	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						
べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう									
27	水	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					
28	木	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	611	23.7	306		
		フライドポテト	じゃがいも あぶら			しょうゆ しお こしょう					
べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら 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							
29	金	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	602	26.4	335		

※ 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