

B 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	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			650	22.0	300
		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			
		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 塩 こしょう			
7	木	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					
8	金	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				
11	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			596	22.3	308
		チャブチェ	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	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
		ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	ピーマン 小松菜	しょうゆ みりん 塩			
12	火	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			
		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	コンソメ ケチャップ			
13	水	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			
14	木	米飯 牛乳	米 麦	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	ワイン トマトソース			
		みかん入りヨーグルト	さとう	ヨーグルト	トマト ピーマン	ケチャップ ソース 塩			
15	金	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				
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			
19	火	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	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	マカロニ バター パン粉	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			
20	水	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	にんにく しょうが たまねぎ	トウバンジャン 酒 みりん			
		ナムル	ドレッシング ごま	みそ 豆腐	にんじん 白ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ			
21	木	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			
		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	しょうゆ オイスターソース			
22	金	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				
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			
		小魚入り海そうサラダ	ごま	海そう ツナ いりこ	キャベツ	カレー粉 塩 こしょう			
26	火	緑茶あげパン 牛乳	コッペパン 油 ぶどう糖	牛乳	緑茶		603	23.3	300
		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			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	ツナ	キャベツ				
27	水	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			638	26.8	302
		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			
		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			
28	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			611	23.7	306
		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			
		小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳					
29	金	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	602	26.4	335
		フライドポテト	ジャがいも 油			しょうゆ 塩 こしょう			
		骨こつビビンバ	米 麦 ごま油 さとう	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん	みりん しょうゆ			
29	金	牛乳		牛乳	小松菜 大豆もやし	トウバンジャン	602	26.4	335
		豆腐とわかめのスープ	油 ごま	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			

※ 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