

A 令和8年6月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> かみかみメニュー

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日分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			587	23.1	379
		いわしのピリ辛煮	さとう ごま油	いわし	にんにく しょうが 白ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		キャベツのあえもの	さとう		キャベツ 広島菜	塩			
		鶏じゃが	油 じゃがいも こんにゃく さとう	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ			
2	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			591	24.5	336
		鶏肉と厚あげの甘辛炒め	油 さとう ごま 片栗粉	鶏肉 厚あげ	たまねぎ チンゲン菜	酒 みりん しょうゆ			
		春雨スープ	春雨	ベーコン	にんじん 白菜 しいたけ	鶏がらスープ 塩 こしょう			
3	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			596	25.6	365
		チキントマトグラタン	油 マカロニ じゃがいも バター パン粉	鶏肉 チーズ	たまねぎ エリンギ トマト	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう			
		野菜スープ	油	ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
4	木	シャキシャキ鶏そぼろ丼	米 麦 油 さとう 片栗粉	鶏肉	にんじん たまねぎ 切干大根 ほうれん草	酒 みりん しょうゆ	598	22.3	334
		牛乳		牛乳					
		さつまいものみそ汁	さつまいも	(削節) 油あげ 豆腐 みそ	白菜 青ねぎ				
5	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			624	26.4	332
		みそ焼きうどん	油 さとう うどん	鶏肉 みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ			
		フライビーンズ	油 さとう	大豆		しょうゆ			
8	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			609	24.2	300
		酢鶏	片栗粉 さつまいも 油 さとう	鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース ケチャップ 酢			
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ 小松菜				
9	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			628	27.0	383
		マーボー豆腐	油 片栗粉	豚肉 テンメンジャン みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 青ねぎ	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
10	水	かみかみナムル	ドレッシング		キャベツ 大豆もやし				
		米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			594	27.2	314
		白身魚フライ	小麦粉 パン粉 油	たら					
		ポテトチーズ	じゃがいも	チーズ		こしょう			
ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう					
11	木	キムタク丼 牛乳	米 麦 ごま油	豚肉 牛乳	にんじん たくあん キムチ	酒 しょうゆ	608	28.6	313
		ツナともやしのあえもの		ツナ	大豆もやし	ノンオイルドレッシング			
		卵スープ	片栗粉	ベーコン 豆腐 卵 わかめ	チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう			
12	金	小型玄米パン はっころ乳	小型玄米パン	はっころ乳			633	22.6	752
		冷やし中華	中華麺 ごま	鶏肉 くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	冷やし中華スープ			
		フライドかぼちゃ	米粉 片栗粉 油		かぼちゃ	塩			
15	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			620	26.2	304
		チキンチキンごぼう	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	ごぼう 枝豆	酒 みりん しょうゆ			
		すまし汁		(削節) かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 小松菜	みりん しょうゆ			
16	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			597	21.1	332
		かみかみかきあげ	小麦粉 米粉 油	くきわかめ 魚すり身	たまねぎ にんじん ごぼう	塩			
		みそ汁	こんにゃく	煮干 油あげ みそ	大根 白菜 青ねぎ				
17	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			597	29.6	363
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	コンソメ ワイン トマトソース ケチャップ ソース			
18	木	マカロニサラダ	マカロニ	鶏肉	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
		米飯 牛乳	米 麦	牛乳			585	25.6	324
		三重豚と野菜のソース炒め	油 片栗粉 ごま	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	酒 とんてきソース ソース しょうゆ			
けんちん汁	ごま油 こんにゃく	鶏肉 (削節) 油あげ 豆腐	大根 ごぼう しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩					
19	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			619	25.5	367
		ベベロンチーノ	油 スパゲッティ	ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ 豆苗	唐辛子 コンソメ 塩 こしょう			
		フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ぶどう りんご みかん				
22	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			614	21.9	300
		チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	たまねぎ にんじん りんご	ワイン コンソメ ソース カレー粉 塩 こしょう			
		海そうサラダ	さとう 油 ごま	くきわかめ ツナ	キャベツ	しょうゆ 酢			
23	火	かみかみビビンバ	米 麦 ごま油 さとう 油 ごま	豚肉 卵 みそ	しょうが にんにく にんじん 切干大根 ほうれん草 大豆もやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	608	26.9	342
		牛乳		牛乳					
		豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	えのきたけ 白菜 青ねぎ	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
24	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			606	26.4	300
		いかと野菜のレモン風味あげ	片栗粉 じゃがいも 油 さとう	いか	ピーマン レモン	酒 しょうゆ			
		ワンタンスープ	ワンタン	ソーセージ	にんじん たまねぎ 白菜 チンゲン菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			
25	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			585	25.1	357
		鶏すき	さとう こんにゃく	鶏肉 厚あげ	にんじん たまねぎ 白菜 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ			
		はりはり漬	さとう ごま	こんぶ	切干大根 キャベツ	しょうゆ 酢			
26	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			651	22.3	324
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう			
		ベジタブルチップス	さつまいも 米粉 片栗粉 油		ごぼう	塩			
29	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			603	23.2	312
		あじの香味あげ	米粉 片栗粉 油	あじ	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
		即席漬			白菜	浅漬けの素			
		五目きんぴら	油 こんにゃく さとう	豚肉	ごぼう にんじん ピーマン	みりん しょうゆ			
30	火	ガパオライス	米 麦 油 さとう	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ バジル	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩	603	25.3	303
		牛乳		牛乳					
		ビーフンスープ	ビーフン ごま	ソーセージ	白菜 小松菜	鶏がらスープ 塩 こしょう			

※ 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