

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			587	23.1	379
		いわしのピリからに	さとう ごまあぶら	いわし	にんにく しょうが しろねぎ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
		キャベツのあえもの	さとう		キャベツ ひろしまな	しお			
		とりじゃが	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	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			
2	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			591	24.5	336
		とりにくとあつあげのあまからいため	あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく あつあげ	たまねぎ チンゲンさい	さけ みりん しょうゆ			
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい しいたけ	とりがらスープ しお こしょう			
3	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			596	25.6	365
		チキントマトグラタン	あぶら マカロニ じゃがいも バター パンこ	とりにく 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 しお こしょう			
		やさいスープ	あぶら	ソーセージ	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			
4	木	シャキシャキとりもほろどんぶり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ	598	22.3	334
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さつまいものみそしる	さつまいも	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	はくさい あおねぎ				
5	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			624	26.4	332
		みそやきうどん	あぶら さとう うどん	とりにく みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ			
		フライビーンズ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ			
8	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			609	24.2	300
		すどり	かたくりこ さつまいも あぶら さとう	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース ケチャップ す			
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな				
9	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			628	27.0	383
		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 エリンギ あおねぎ	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		かみかみナムル	ドレッシング		キャベツ だいずもやし				
10	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			594	27.2	314
		しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ あぶら	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	あぶら マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	コンソメ ケチャップ しお こしょう			
11	木	キムタクどんぶり ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たくあん キムチ	さけ しょうゆ	608	28.6	313
		ツナともやしのあえもの		ツナ	だいずもやし	ノンオイルドレッシング			
		たまごスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ たまご わかめ	チンゲンさい	コンソメ しお こしょう			
12	金	こがたげんまいパン ほっこうにゅう	こがたげんまいパン	ほっこうにゅう			633	22.6	752
		ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごま	とりにく くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	ひやしちゅうかスープ			
		フライドかぼちゃ	こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ	しお			
15	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			620	26.2	304
		チキンチキンごぼう	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	さけ みりん しょうゆ			
		すましじる		(けずりぶし) かまぼこ とうふ	にんじん だいこん こまつな	みりん しょうゆ			
16	火	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			597	21.1	332
		かみかみかきあげ	こむぎこ こめこ あぶら	くきわかめ さかなすりみ	たまねぎ にんじん ごぼう	しお			
		みそしる	こんにやく	にぼし あぶらあげ みそ	だいこん はくさい あおねぎ				
17	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			597	29.6	363
		ポークビーンズ	マーガリン じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	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			
		マカロニサラダ	マカロニ	とりにく	キャベツ	ノンオイルドレッシング			
18	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			585	25.6	324
		みえぶたとやさいのソースいため	あぶら かたくりこ ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	さけ とんてきソース ソース しょうゆ			
		けんちんじる	ごまあぶら こんにやく	とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ	だいこん ごぼう しいたけ あおねぎ	しょうゆ みりん しお			
19	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			619	25.5	367
		ペペロンチーノ	あぶら 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 とうみょう	とうがらし コンソメ しお 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	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			614	21.9	300
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	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			
		かいそうサラダ	さとう あぶら ごま	くきわかめ ツナ	キャベツ	しょうゆ す			
23	火	かみかみビビンバ	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 きりぼしだいこん ほうれんそう だいずもやし	みりん しょうゆ トウバンジャン	608	26.9	342
		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	えのきたけ はくさい あおねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
24	水	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			606	26.4	300
		いかとやさいのレモンふうみあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	いか	ピーマン レモン	さけ しょうゆ			
		ワントンスープ	ワントン	ソーセージ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンさい	とりがらスープ しお こしょう			
25	木	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			585	25.1	357
		とりすき	さとう こんにやく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	さけ みりん しょうゆ			
		はりはりづけ	さとう ごま	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す			
26	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			651	22.3	324
		やきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう			
		ベジタブルチップス	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		ごぼう	しお			
29	月	べいはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	23.2	312
		あじのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	あじ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
		そくせきづけ			はくさい	あさづけのもと			
		ごもくきんぴら	あぶら こんにやく さとう	ぶたにく	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	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく	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	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお	603	25.3	303
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ビーフンスープ	ビーフン ごま	ソーセージ	はくさい こまつな	とりがらスープ しお 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