

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日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月		かみかみそぼろどんぶり	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ れんこん えだまめ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	707	33.3	360	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		はるさめサラダ				キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ				
2火		いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか		あおねぎ	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお	722	35.0	374	
		こめごパン	ぎゅうにゅう				こめごパン						
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず こうやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ こしょう ワイン しお トマトソース ソース ケチャップ				
3水		かいそうサラダ	とりにく	わかめ	こまつな	コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	742	33.1	361	
		いちごジャム					いちごジャム						
		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
4木		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ	702	28.7	361	
		ちくさあえ				ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	あぶら				しょうゆ
		きりぼしだいこんのみそしる	(けずりぶし) とうふ みそ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん えのきたけ							
5金		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			747	33.2	411	
		チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにゃく かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう				
		はるまき	だいずこ		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					
8月		そぼろスープ	とりにく とうふ		こまつな	はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお	779	28.4	423	
		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		たらのごうみあげ	たら			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				
9火		ゆかりあえ			しそ	だいこん キャベツ			しお	700	32.8	363	
		あつあげのうまに	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ こしょう				
		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
10水		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	779	28.4	423	
		のりあえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ				
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん しろねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお				
11木		こくとうパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こくとうパン			710	31.0	365	
		しるみぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース				
		ポテトサラダ				コーン えだまめ	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお				
12金		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	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	760	29.1	360	
		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						
		チャーシューめん	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ テンメンジャン		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ こしょう みりん しょうゆ す				
15月		ちゅうかあえ	ツナ			だいずもやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	700	29.5	361	
		ごましおふりかけ						ごま	しお				
		チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお				
16火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						828	27.2	374	
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
		チーズいりごぼうサラダ	ハム	チーズ		ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ				
17水		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			710	31.0	365	
		ぶたにくとあつあげのしょうがいため	ぶたにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお				
18木		ツナどんぶり	ツナ		にんじん こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ	700	29.5	361	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		おかかあえ	かつおぶし			キャベツ	さとう		しょうゆ				
19金		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお	709	33.6	406	
		こめごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめごパン						
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	ワイン コンソメ こしょう しお				
20水		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら		731	25.4	398	
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	さとう	あぶら	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						
21火		とりにくのすだたふ	だいずこ とりにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ	710	29.5	361	
		ビーフンスープ	ベーコン		こまつな	もやし キャベツ	ビーフ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
22月		マーボーなす	ぶたにく とりにく こうやどうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす	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	751	29.9	364	
		しおだれつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら	しお				
		ナムル			チンゲンさい	もやし	ごま ドレッシング						
23火		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			725	30.9	368	
		ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう マカロニ かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう しお				
		キャベツとあつあげのみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ		あおねぎ	だいこん キャベツ							
24水		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	24.3	361	
		がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ				
		はりはりづけ	こんぶ			きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す				
25木		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい	さつまいも			707	32.8	374	
		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						
		シナモンあげパン					とうふパン ぶどうとう	あぶら	シナモン				
26金		とりにくの	とりにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ こしょう	702	32.6	361	
		バーベキューソースに			さやいんげん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
		コーンサラダ	ツナ										
27火		タコライス	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	とりがらスープ こしょう タコライスソース ケチャップ しお	701	30.3	422	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		にんじんしりしりサラダ	とりにく かつおぶし		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ す				
28水		もずくスープ	ベーコン とうふ		こまつな	だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	701	30.3	422	
		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ						
		あじのオープンやき	あじ		パセリ			あぶら	ワイン しお こしょう				
29月		ごまどしあえ	こまつな		キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ		749	28.2	386	
		わふうポトフ	ソーセージ とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも かたくりこ		コンソメ やさいブイヨン こしょう しょうゆ しお				
		みえぶたのかみかみビビンバ	ぶたにく 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 だいずもやし	こめ むぎ こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン				
30火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						719	33.3	380	
		あげぎョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら					
		とうふととうみょうのスープ	とうふ		とうみょう	たまねぎ しいたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
31水		べいはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			728	32.3	371	
		さばのしおやき	さば			キャベツ			しお				
		そくせきづけ							あさづけのもと				
32火		だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ さとう		さけ みりん しょうゆ	728	32.3	371	
		こめごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめごパン						
		たらとやさいのあげがらめ	たら		にんじん ブロッコリー		かたくりこ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	さけ とりがらスープ トウバンジャン みりん しょうゆ				
33水		サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	しょうが	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す こしょう しお	719	33.3	380	

※ 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