

B 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	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	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
3	水	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
4	木	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
5	金	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	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				
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
10	水	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
		かみかみナムル	ドレッシング		キャベツ 大豆もやし				
11	木	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳		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
12	金	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	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
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	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
		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
17	水	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				
18	木	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				
19	金	米飯 牛乳	米 麦	牛乳		585	25.6	324	
		三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
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	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
24	水	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	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
25	木	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
26	金	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
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
30	火	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳		590	29.3	320	
		鶏肉のバーベキューソース煮	油 じゃがいも さとう 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご				コンソメ ケチャップ しょうゆ 酢
		コーンサラダ	ドレッシング	ツナ	コーン キャベツ				

※ 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