

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			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群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	かみかみそぼろ丼	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ れんこん 枝豆	米 麦 こんにやく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	707	33.3	360
		牛乳		牛乳								
		春雨サラダ				キャベツ きゅうり	春雨 さとう	ごま油	鶏がらスープ 酢 しょうゆ			
		いか団子のすまし汁	(削節) 油あげ いか		青ねぎ	大根 白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
2	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			722	35.0	374
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ こしょう ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩			
		海そうサラダ	鶏肉	わかめ	小松菜		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 酢			
		いちごジャム						いちごジャム				
3	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			742	33.1	361
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		千草あえ			ほうれん草	キャベツ コーン	さとう	油	しょうゆ			
		切干大根のみそ汁	(削節) 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	切干大根 えのきたけ						
4	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			702	28.7	361
		チンジャオロウスー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにやく 片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
		そぼろスープ	鶏肉 豆腐		小松菜	白菜	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
5	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			747	33.2	411
		たらの香味あげ	たら			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ			
		ゆかりあえ			しそ	大根 キャベツ			塩			
		厚あげのうま煮	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜	片栗粉	ごま油	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ こしょう			
8	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			700	32.8	363
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう	油	しょうゆ			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん	大根 白ねぎ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ みりん 塩			
9	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			779	28.4	423
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油	ソース			
		ポテトサラダ				コーン 枝豆	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
10	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			760	29.1	360
		シヤージャー麺	豚肉 鶏肉 高野豆腐 みそ テンメンジャン		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ	中華麺 さとう 片栗粉	ごま油	酒 鶏がらスープ こしょう みりん しょうゆ 酢			
		中華あえ	ツナ			大豆もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
		ごましおふりかけ						ごま	塩			
11	木	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	828	27.2	374
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	大豆粉 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	油				
		チーズ入りごぼうサラダ	ハム	チーズ		ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
12	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			710	31.0	365
		豚肉と厚あげのしょうが炒め	豚肉 厚あげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こんにやく さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ			
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
		ツナ丼	ツナ		にんじん 小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	みりん しょうゆ			
15	月	牛乳		牛乳						700	29.5	361
		おかかあえ	かつお節			キャベツ	さとう		しょうゆ			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			しょうゆ みりん こしょう 塩			
16	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			709	33.6	406
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホホワイトルウ	ワイン コンソメ こしょう 塩			
		チキンゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
		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	油	しょうゆ 酢			
17	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			731	25.4	398
		肉団子の酢豚風	大豆粉 鶏肉 高野豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 さとう	油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ			
		ビーフンスープ	ベーコン		小松菜	もやし キャベツ	ビーフン 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
18	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			751	29.9	364
		マーボーなす	豚肉 鶏肉 高野豆腐 テンメンジャン みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		塩だれつくね	かつお節 豚肉 鶏肉			キャベツ	片栗粉	ごま油	塩			
		ナムル			チンゲン菜	もやし		ごま ドレッシング				
19	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			725	30.9	368
		ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう マカロニ 片栗粉	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 塩			
		キャベツと厚あげのみそ汁	(削節) 厚あげ みそ		青ねぎ	大根 キャベツ						
22	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			704	24.3	361
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう		酒 みりん しょうゆ			
		はりはり漬		こんぶ		切干大根 キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酢			
		豚汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 白菜	さつまいも					
23	火	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			707	32.8	374
		シナモンあげパン					豆腐パン ぶどう糖	油	シナモン			
		鶏肉のハーベキューソース煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さつまいも 片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ こしょう			
		コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
24	水	タコライス	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	油	鶏がらスープ こしょう タコライスソース ケチャップ 塩	702	32.6	361
		牛乳		牛乳								
		にんじんしりしりサラダ	鶏肉 かつお節		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ 酢			
		もずくスープ	ベーコン 豆腐	もずく	小松菜	大根 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
25	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			701	30.3	422
		あじのオープン焼き	あじ		パセリ			油	ワイン 塩 こしょう			
		ごまドレあえ			小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ			
		和風ポトフ	ソーセージ 鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも 片栗粉		コンソメ 野菜フイオン こしょう しょうゆ 塩			
26	金	三重豚のかみかみビビンバ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 こんにやく さとう	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	749	28.2	386
		牛乳		牛乳								
		あげギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
		豆腐と豆苗のスープ	豆腐		豆苗	たまねぎ しいたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
29	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			719	33.3	380
		さばの塩焼き	さば						塩			
		即席漬				キャベツ			浅漬けの素			
		大根のそぼろ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉 さとう		酒 みりん しょうゆ			
30	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			728	32.3	371
		たらと野菜のあげがらめ	たら		にんじん ブロッコリー		片栗粉 米粉 じゃがいも さとう	油	酒 鶏がらスープ トウバンジャン みりん しょうゆ			
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 こしょう 塩			

※ 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