

B 令和8年7月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> なついっぱいメニュー

実施日		献立名	食 品 名				栄 養 量		
日	曜		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人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1	水	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			
2	木	こがたげんまいパン ギョウにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			588	21.0	307
		やきうどん	あぶら うどん	ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	しょうゆ さけ みりん しお こしょう			
		フルーツポンチ	さとう		ぶどう りんご もも パイナップル				
3	金	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			614	27.1	316
		とりにくのレモンなんぼんづけ	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん レモン	さけ しょうゆ			
		みそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はくさい				
6	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			636	24.9	320
		はっぼうさい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	さけ しょうゆ とりがらスープ みりん オイスターソース こしょう			
		こうやどうふのあげがらめ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	こうやどうふ		みりん しょうゆ			
7	火	こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			633	25.6	480
		ぎょにくソーセージフライ	こむぎこ パンこ あぶら	ぎょにくソーセージ					
		コーンとマカロニのソテー	あぶら マカロニ		コーン	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう			
		やさいのスープに	じゃがいも	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう			
8	水	ツナどんぶり	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ツナ たまご	しょうが ほうれんそう	みりん しょうゆ	604	25.7	302
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		そうめんじる	そうめん	(けずりぶし) とりにく	はくさい とうがん	しょうゆ みりん			
9	木	こがたげんまいパン はっこうにゅう	こがたげんまいパン	はっこうにゅう			626	21.4	756
		ごまひやしちゅうか	ちゅうかめん ドレッシング 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			
		フライドベジタブル	さつまいも こめこ かたくりこ あぶら		かぼちゃ	しお			
10	金	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			600	21.5	300
		なつやさいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	たまねぎ トマト りんご なす ピーマン かぼちゃ	ワイン コンソメ ソース カレーこ しお こしょう			
		えだまめサラダ		ツナ	キャベツ えだまめ こまつな	ノンオイルドレッシング			
13	月	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			599	22.9	300
		ほっけのこうみあげ	こめこ かたくりこ あぶら	ほっけ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ			
		ゆかりあえ	ごま		はくさい しそ	しお			
		とりじゃが	あぶら じゃがいも こんにゃく 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			
14	火	こくとうパン ギョウにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			608	31.7	373
		チリコンカン	あぶら いんげんまめ さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	ワイン コンソメ ケチャップ ソース チリパウダー			
		かいそうサラダ		かいそう とりにく	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
15	水	べいはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618	23.9	328
		なすのみそいため	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん なす	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ			
		かきたまじる	かたくりこ	(けずりぶし) かまぼこ たまご	だいこん こまつな	みりん しょうゆ しお			
16	木	こめこパン ギョウにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			606	30.5	330
		ユーリンチー	こめこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが あおねぎ	さけ しょうゆ みりん す			
		キャベツのナムル	ごま ドレッシング		キャベツ				
		はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	にんじん エリンギ 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