

A 令和8年7月

小学校給食予定献立表

<献立テーマ> 夏いっぱいメニュー

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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	水	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 ジャがいも 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				
2	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			614	27.1	316
		鶏肉のレモン南蛮漬	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	たまねぎ にんじん レモン	酒 しょうゆ			
		みそ汁		煮干 油あげ 豆腐 みそ	大根 白菜				
3	金	小型玄米パン 牛乳	小型玄米パン	牛乳			588	21.0	307
		焼きうどん	油 うどん	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			
		フルーツボンチ	さとう		ぶどう りんご もも パイナップル				
6	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			636	24.9	320
		八宝菜	ごま油 片栗粉	豚肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 白菜	酒 しょうゆ 鶏がらスープ みりん オイスターソース こしょう			
		高野豆腐のあげがらめ	片栗粉 米粉 油 さとう	高野豆腐		みりん しょうゆ			
7	火	ツナ丼	米 麦 さとう 油 ごま	ツナ 卵	しょうが ほうれん草	みりん しょうゆ	604	25.7	302
		牛乳		牛乳					
		そうめん汁	そうめん	(削節) 鶏肉	白菜 冬瓜	しょうゆ みりん			
8	水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			633	25.6	480
		魚肉ソーセージフライ	小麦粉 パン粉 油	魚肉ソーセージ					
		コーンとマカロニのソテー	油 マカロニ		コーン	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう			
		野菜のスープ煮	じゃがいも	鶏肉	大根 にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう			
9	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			600	21.5	300
		夏野菜カレー	油 ジャがいも カレールウ	鶏肉	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 カレー粉 塩 こしょう			
		えだまめサラダ		ツナ	キャベツ 枝豆 小松菜	ノンオイルドレッシング			
10	金	小型玄米パン はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			626	21.4	756
		ごま冷やし中華	中華麺 ドレッシング 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			
		フライドベジタブル	さつまいも 米粉 片栗粉 油		かぼちゃ	塩			
13	月	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			599	22.9	300
		ほっけの香味あげ	米粉 片栗粉 油	ほっけ	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
		ゆかりあえ	ごま		白菜 しそ	塩			
		鶏じゃが	油 ジャがいも 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			
14	火	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			618	23.9	328
		なすのみそ炒め	油 さとう 片栗粉	豚肉 みそ 厚あげ	しょうが たまねぎ にんじん なす	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ			
		かきたま汁	片栗粉	(削節) かまぼこ 卵	大根 小松菜	みりん しょうゆ 塩			
15	水	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			608	31.7	373
		チリコンカン	油 いんげん豆 さとう	豚肉 大豆	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			
		海そうサラダ		海そう 鶏肉	キャベツ コーン	ノンオイルドレッシング			
16	木	米飯 牛乳	米 麦	牛乳			643	27.3	309
		ユーリンチー	米粉 片栗粉 油 さとう	鶏肉	しょうが 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢			
		キャベツのナムル	ごま ドレッシング		キャベツ				
		ワンタンスープ	ワンタン	豚肉	にんじん エリンギ 白菜 小松菜	鶏がらスープ 塩 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