A　令和8年10月

小学校給食予定献立表　＜献立テーマ＞ あきいっぱいメニュー

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)
1	木	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			601	26.6	328
		とりにくとあつあげのあまからいため	あぶら　さとう　かたくりこ	とりにく　あつあげ	にんじん　たまねぎ　チンゲンさい	さけ　みりん　しょうゆ			
		たまごスープ	かたくりこ	ベーコン　たまご　わかめ	はくさい	コンソメ　しお　こしょう			
2	金	こがたげんまいパン　ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			677	25.9	316
		ラーメン	ちゅかめん	ぶたにく	もやし　キャベツ　コーン　チンゲンさい	みりん　とりがらスープ　しお　こしょう　オイスターソース　しょうゆ			
		ごぼうのちゅうかきんぴら	ごまあぶら　さとう	とりにく	にんにく　ごぼう　にんじん　ピーマン	とりがらスープ　みりん　オイスターソース			
5	月	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			586	25.5	371
		いわしのピリからに	さとう　ごまあぶら	いわし	にんにく　しょうが　しろねぎ	トウバンジャン　さけ　みりん　しょうゆ			
		そくせきづけ			キャベツ	あさづけのもと			
		くりいりちくぜんに	あぶら　こんにゃく　さとう　くり	とりにく　ちくわ	にんじん　ごぼう　れんこん　しいたけ　さやいんげん	みりん　しょうゆ			
6	火	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			660	22.1	324
		てづくりれんこんメンチカツ	かたくりこ　こめこ　パンこ　あぶら	ぶたにく	れんこん　キャベツ	しょうゆ　しお　こしょう			
		さつまいものみそしる	さつまいも	にぼし　あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　はくさい				
7	水	こめこパン　ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			628	27.7	302
		いかとやさいのレモンふうみあげ	かたくりこ　じゃがいも　あぶら　さとう	いか	ピーマン　レモン	さけ　しょうゆ			
		ミネストローネ	あぶら	ソーセージ	たまねぎ　にんじん　だいこん　トマト　キャベツ　こまつな	コンソメ　ケチャップ　しお　こしょう			
8	木	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			632	27.1	404
		マーボーどうふ	あぶら　かたくりこ	ぶたにく　テンメンジャン　みそ　とうふ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　エリンギ　あおねぎ	トウバンジャン　とりがらスープ　さけ　みりん　しょうゆ			
		ナムル	ドレッシング　ごま		もやし　チンゲンさい				
9	金	こがたげんまいパン　ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			617	21.3	343
		しのだうどん	うどん	（けずりぶし）　とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　しいたけ　はくさい　こまつな　あおねぎ	みりん　しょうゆ			
		さつまいもチップス	さつまいも　こめこ　かたくりこ　あぶら			しお			
13	火	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			625	23.2	301
		ビーンズカレー	あぶら　じゃがいも　カレールウ　いんげんまめ	とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん　りんご	ワイン　コンソメ　ソース　カレーこ　しお　こしょう			
		かいそうサラダ		かいそう　ツナ	キャベツ　コーン	ノンオイルドレッシング			
14	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			585	25.8	353
		しろみざかなフライ	こむぎこ　パンこ　あぶら	たら					
		ポテトチーズ	じゃがいも	チーズ		こしょう			
		やさいスープ	あぶら　マカロニ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ	コンソメ　しお　こしょう			
15	木	みえぶたのビビンバ	こめ　むぎ　ごまあぶら　さとう　あぶら　ごま	ぶたにく　たまご　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　ほうれんそう　もやし	みりん　しょうゆ　トウバンジャン	603	27.0	333
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とうふとわかめのスープ		とうふ　わかめ	たけのこ　えのきたけ　はくさい　あおねぎ	とりがらスープ　しょうゆ　しお　こしょう			
16	金	こがたげんまいパン　ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			639	24.1	375
		きのこいりスパゲッティミートソース	あぶら　スパゲッティ	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ　ピーマン　トマト	トマトソース　コンソメ　ケチャップ　ソース　しお　こしょう			
		りんごとみかんのヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん　りんご				
19	月	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			613	25.1	342
		とりすき	さとう　こんにゃく	とりにく　あつあげ	にんじん　たまねぎ　はくさい　しろねぎ	さけ　みりん　しょうゆ			
		キャベツとこんぶのごまずあえ	さとう　ごま	こんぶ	キャベツ	しょうゆ　す			
20	火	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			589	26.5	316
		はっぽうさい	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　たけのこ　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			
		バンバンジーサラダ	はるさめ　ドレッシング　ごま	とりにく	キャベツ　きゅうり				
21	水	こめこパン　ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			595	26.4	362
		チキングラタン	あぶら　ホワイトルウ　じゃがいも　マカロニ　バター　パンこ	とりにく　ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　しめじ　ブロッコリー	ワイン			
		はくさいスープ		ベーコン	にんじん　はくさい　コーン　こまつな	コンソメ　しお　こしょう			
22	木	ツナのさんしょくどんぶり	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	602	25.0	334
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		けんちんじる	ごまあぶら　こんにゃく	（けずりぶし）　あぶらあげ　とうふ	にんじん　ごぼう　だいこん　はくさい　しいたけ　あおねぎ	みりん　しょうゆ　しお			
23	金	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			632	22.9	315
		ソースやきそば	あぶら　ちゅうかめん	ぶたにく　かつおぶし	しょうが　にんじん　たまねぎ　きりぼしだいこん　もやし　キャベツ　チンゲンさい	しょうゆ　さけ　ソース　しお　こしょう			
		しおポテトビーンズ	じゃがいも　かたくりこ　こめこ　あぶら	だいず		しお			
26	月	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			673	25.0	304
		さんまのかばやき	かたくりこ　こむぎこ　あぶら　さとう	さんま		さけ　みりん　しょうゆ			
		ゆかりあえ			はくさい　しそ	しお			
		とりじゃが	さとう　じゃがいも　こんにゃく	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			
27	火	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			630	20.8	306
		おこのみあげ	こめこ　こむぎこ　あぶら	さかなすりみ	キャベツ　しょうが　コーン	しお　おこのみソース			
		かんとうに	さとう　こんにゃく　さといも	（けずりぶし）　こんぶ　がんもどき　あつあげ	だいこん　にんじん	みりん　しょうゆ			
28	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			621	28.9	362
		ポークビーンズ	マーガリン　じゃがいも　さとう	ぶたにく　だいず	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　ドレッシング	ツナ	キャベツ				
29	木	ぶたどん	こめ　むぎ　あぶら　さとう　ごま	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ごぼう　さやいんげん	さけ　みりん　しょうゆ	596	26.3	350
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		だいこんととうふのみそしる		にぼし　あぶらあげ　とうふ　みそ	だいこん　あおねぎ				
30	金	こがたげんまいパン　ぎゅうにゅう	こがたげんまいパン	ぎゅうにゅう			656	23.1	334
		カレーうどん	カレールウ　うどん	（けずりぶし）　とりにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　はくさい　しろねぎ	カレーこ　みりん　しょうゆ			
		さといものみそがらめ	さといも　こめこ　かたくりこ　あぶら　さとう　ごま	みそ	ごぼう　しょうが	みりん			

※　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