A　令和8年10月

小学校給食予定献立表　＜献立テーマ＞ 秋いっぱいメニュー

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	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			601	26.6	328
		鶏肉と厚あげの甘辛炒め	油　さとう　片栗粉	鶏肉　厚あげ	にんじん　たまねぎ　チンゲン菜	酒　みりん　しょうゆ			
		卵スープ	片栗粉	ベーコン　卵　わかめ	白菜	コンソメ　塩　こしょう			
2	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			677	25.9	316
		ラーメン	中華麺	豚肉	もやし　キャベツ　コーン　チンゲン菜	みりん　鶏がらスープ　塩　こしょう オイスターソース　しょうゆ			
		ごぼうの中華きんぴら	ごま油　さとう	鶏肉	にんにく　ごぼう　にんじん　ピーマン	鶏がらスープ　みりん　オイスターソース			
5	月	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			586	25.5	371
		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			
		即席漬			キャベツ	浅漬けの素			
		栗入り筑前煮	油　こんにゃく　さとう　栗	鶏肉　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	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			660	22.1	324
		手作りれんこんメンチカツ	片栗粉　米粉　パン粉　油	豚肉	れんこん　キャベツ	しょうゆ　塩　こしょう			
		さつまいものみそ汁	さつまいも	煮干　油あげ　みそ	にんじん　大根　白菜				
7	水	米粉パン　牛乳	米粉パン	牛乳			628	27.7	302
		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			
		ミネストローネ	油	ソーセージ	たまねぎ　にんじん　大根　トマト　キャベツ　小松菜	コンソメ　ケチャップ　塩　こしょう			
8	木	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			632	27.1	404
		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			
		ナムル	ドレッシング　ごま		もやし　チンゲン菜				
9	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			617	21.3	343
		しのだうどん	うどん	（削節）　鶏肉　油あげ	にんじん　大根　しいたけ　白菜　小松菜　青ねぎ	みりん　しょうゆ			
		さつまいもチップス	さつまいも　米粉　片栗粉　油			塩			
13	火	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			625	23.2	301
		ビーンズカレー	油　じゃがいも　カレールウ いんげん豆	鶏肉　大豆	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		海そう　ツナ	キャベツ　コーン	ノンオイルドレッシング			
14	水	黒糖パン　牛乳	黒糖パン	牛乳			585	25.8	353
		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			
		野菜スープ	油　マカロニ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ	コンソメ　塩　こしょう			
15	木	三重豚のビビンバ	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　ほうれん草　もやし	みりん　しょうゆ　トウバンジャン	603	27.0	333
		牛乳		牛乳					
		豆腐とわかめのスープ		豆腐　わかめ	たけのこ　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			
16	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			639	24.1	375
		きのこ入りスパゲッティミートソース	油　スパゲッティ	豚肉　鶏肉	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　塩　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	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			613	25.1	342
		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			
		キャベツとこんぶのごま酢あえ	さとう　ごま	こんぶ	キャベツ	しょうゆ　酢			
20	火	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			589	26.5	316
		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　たけのこ　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			
		バンバンジーサラダ	春雨　ドレッシング　ごま	鶏肉	キャベツ　きゅうり				
21	水	米粉パン　牛乳	米粉パン	牛乳			595	26.4	362
		チキングラタン	油　ホワイトルウ　じゃがいも マカロニ　バター　パン粉	鶏肉　牛乳　チーズ	たまねぎ　しめじ　ブロッコリー	ワイン			
		白菜スープ		ベーコン	にんじん　白菜　コーン　小松菜	コンソメ　塩　こしょう			
22	木	ツナの三色丼	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	602	25.0	334
		牛乳		牛乳					
		けんちん汁	ごま油　こんにゃく	（削節）　油あげ　豆腐	にんじん　ごぼう　大根　白菜　しいたけ　青ねぎ	みりん　しょうゆ　塩			
23	金	小型玄米パン　はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			632	22.9	315
		ソース焼きそば	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　チンゲン菜	しょうゆ　酒　ソース　塩　こしょう			
		塩ポテトビーンズ	じゃがいも　片栗粉　米粉　油	大豆		塩			
26	月	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			673	25.0	304
		さんまのかば焼き	片栗粉　小麦粉　油　さとう	さんま		酒　みりん　しょうゆ			
		ゆかりあえ			白菜　しそ	塩			
		鶏じゃが	さとう　じゃがいも　こんにゃく	鶏肉	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	酒　みりん　しょうゆ			
27	火	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			630	20.8	306
		お好みあげ	米粉　小麦粉　油	魚すり身	キャベツ　しょうが　コーン	塩　お好みソース			
		関東煮	さとう　こんにゃく　里いも	（削節）　こんぶ　がんもどき　厚あげ	大根　にんじん	みりん　しょうゆ			
28	水	黒糖パン　牛乳	黒糖パン	牛乳			621	28.9	362
		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　ドレッシング	ツナ	キャベツ				
29	木	豚丼	米　麦　油　さとう　ごま	豚肉	たまねぎ　にんじん　ごぼう　さやいんげん	酒　みりん　しょうゆ	596	26.3	350
		牛乳		牛乳					
		大根と豆腐のみそ汁		煮干　油あげ　豆腐　みそ	大根　青ねぎ				
30	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			656	23.1	334
		カレーうどん	カレールウ　うどん	（削節）　鶏肉　油あげ	にんじん　たまねぎ　白菜　白ねぎ	カレー粉　みりん　しょうゆ			
		里いものみそがらめ	里いも　米粉　片栗粉　油 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