B　令和8年11月

小学校給食予定献立表　＜献立テーマ＞ まめまめメニュー

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)
2	月	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			595	27.7	430
		いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが	さけ　みりん　しょうゆ			
		ごまあえ	さとう　ごま		キャベツ	しょうゆ			
		こうやどうふのにもの	さとう	（けずりぶし）　とりにく　こうやどうふ	にんじん　だいこん　たまねぎ　さやいんげん	みりん　しょうゆ			
4	水	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			651	22.1	302
		ハヤシシチュー	あぶら　じゃがいも　ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　えだまめ	ワイン　トマトソース　ソース　しお　こしょう			
		ごぼうサラダ	さとう　ドレッシング　ごま	とりにく	ごぼう　キャベツ	しょうゆ			
5	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			653	23.3	334
		ちゃんこなべ	あぶら　こめ	とりにく　（けずりぶし）　あぶらあげ	にんじん　だいこん　しめじ　はくさい　こまつな	とりがらスープ　みりん　しょうゆ			
		てづくりとうふナゲット	ドレッシング　かたくりこ　あぶら	ツナ　とうふ　おから	たまねぎ　コーン	しお　こしょう			
6	金	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			640	22.7	305
		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	しょうゆ　とりがらスープ　みりん　さけ　オイスターソース　こしょう			
		だいがくいも	さつまいも　あぶら　さとう　ごま			しょうゆ			
9	月	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			634	26.3	363
		さばのみぞれに	こめこ　かたくりこ　あぶら　さとう	さば	しょうが　だいこん	さけ　みりん　しょうゆ			
		はくさいだき	さとう	（けずりぶし）　とりにく　あつあげ	にんじん　はくさい　しめじ　こまつな	みりん　しょうゆ			
10	火	こめこパン　ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			611	28.7	304
		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			
		ひよこまめいり　ミネストローネ	あぶら	ベーコン　ひよこまめ	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			
11	水	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			608	27.4	403
		にくどうふ	さとう　こんにゃく	ぶたにく　やきどうふ	にんじん　たまねぎ　しろねぎ	さけ　しょうゆ			
		はりはりづけ	さとう　ごま	こんぶ	きりぼしだいこん　きゅうり　キャベツ	しょうゆ　す			
12	木	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			601	23.1	304
		わふうスパゲッティ	あぶら　スパゲッティ	とりにく　かつおぶし	にんにく　にんじん　たまねぎ　エリンギ　ほうれんそう	さけ　コンソメ　みりん　しょうゆ　しお　こしょう			
		てづくりりんごゼリー	さとう	かんてん	りんご				
13	金	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　だいずもやし	みりん　しょうゆ　トウバンジャン	602	26.6	322
		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	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	月	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	606	25.7	307
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		みそしる		（けずりぶし）　ベーコン　みそ	にんじん　だいこん　えのきたけ　キャベツ				
17	火	きなこあげパン　ぎゅうにゅう	コッペパン　あぶら　ぶどうとう	きなこ　ぎゅうにゅう			632	30.8	309
		とりにくの　バーベキューソースに	あぶら　じゃがいも　さとう　かたくりこ	とりにく	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　す			
		やさいスープ		ハム	しめじ　だいこん　キャベツ	コンソメ　しお　こしょう			
18	水	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			627	21.4	345
		てづくりはるまき	ごまあぶら　はるさめ　こむぎこ　あぶら	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　たけのこ　にら	さけ　しょうゆ　オイスターソース			
		ちゅうかスープ	ごまあぶら	ソーセージ　とうふ	にんじん　はくさい　チンゲンさい	とりがらスープ　しょうゆ　しお　こしょう			
19	木	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			624	24.7	353
		じものたっぷり　ごもくうどん	うどん	（けずりぶし）　とりにく　あぶらあげ　かまぼこ	にんじん　だいこん　はくさい　こまつな　あおねぎ	みりん　しょうゆ			
		さつまビーンズ	さつまいも　あぶら　さとう	だいず		しょうゆ			
20	金	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			670	30.5	399
		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			
		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	もやし　キャベツ				
24	火	こめこパン　ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			630	30.7	320
		とうにゅうグラタン	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　とうにゅう　チーズ	たまねぎ　エリンギ　ブロッコリー	ワイン			
		コーンサラダ	ドレッシング	ツナ	コーン　キャベツ				
25	水	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			616	27.3	324
		しいらのたつたあげ	こめこ　かたくりこ　あぶら	しいら	しょうが	さけ　しょうゆ			
		ゆかりあえ			キャベツ　しそ	しお			
		ぶたじる	こんにゃく　さつまいも	にぼし　ぶたにく　あぶらあげ　みそ	だいこん　ごぼう　にんじん　はくさい　しろねぎ				
26	木	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			613	21.1	342
		カレーなべ	カレールウ	（けずりぶし）　とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　たまねぎ　しめじ　はくさい　ほうれんそう　しろねぎ	カレーこ　みりん　しょうゆ			
		いももち	じゃがいも　あぶら　さとう			みりん　しょうゆ			
27	金	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			649	27.5	327
		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			
		なっとうにくみそ	さとう	ぶたにく　みそ　なっとう		さけ　みりん			
30	月	べいはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう			668	28.9	310
		ヤンニョムチキン	かたくりこ　あぶら　さとう	とりにく	しょうが　にんにく	さけ　しょうゆ　コチジャン　みりん　ケチャップ			
		キャベツのナムル	ドレッシング　ごま		キャベツ				
		ワンタンスープ	ワンタン	ハム	にんじん　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