A 令和8年11月

小学校給食予定献立表　＜献立テーマ＞ 豆まめメニュー

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	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			595	27.7	430
		いわしのしょうが煮	さとう	いわし	しょうが	酒　みりん　しょうゆ			
		ごまあえ	さとう　ごま		キャベツ	しょうゆ			
		高野豆腐の煮物	さとう	（削節）　鶏肉　高野豆腐	にんじん　大根　たまねぎ　さやいんげん	みりん　しょうゆ			
4	水	黒糖パン　牛乳	黒糖パン	牛乳			620	24.6	357
		ハヤシシチュー	油　じゃがいも　ハヤシルウ	豚肉	たまねぎ　にんじん　枝豆	ワイン　トマトソース　ソース 塩　こしょう			
		ごぼうサラダ	さとう　ドレッシング　ごま	鶏肉	ごぼう　キャベツ	しょうゆ			
5	木	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			640	22.7	305
		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	しょうゆ　鶏がらスープ　みりん 酒　オイスターソース　こしょう			
		大学いも	さつまいも　油　さとう　ごま			しょうゆ			
6	金	小型玄米パン　はっこう乳	小型玄米パン	はっこう乳			653	23.3	334
		ちゃんこ鍋	油　米	鶏肉　（削節）　油あげ	にんじん　大根　しめじ　白菜　小松菜	鶏がらスープ　みりん　しょうゆ			
		手作り豆腐ナゲット	ドレッシング　片栗粉　油	ツナ　豆腐　おから	たまねぎ　コーン	塩　こしょう			
9	月	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			634	26.3	363
		さばのみぞれ煮	米粉　片栗粉　油　さとう	さば	しょうが　大根	酒　みりん　しょうゆ			
		白菜炊き	さとう	（削節）　鶏肉　厚あげ	にんじん　白菜　しめじ　小松菜	みりん　しょうゆ			
10	火	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			608	27.4	403
		肉豆腐	さとう　こんにゃく	豚肉　焼豆腐	にんじん　たまねぎ　白ねぎ	酒　しょうゆ			
		はりはり漬	さとう　ごま	こんぶ	切干大根　きゅうり　キャベツ	しょうゆ　酢			
11	水	米粉パン　牛乳	米粉パン	牛乳			611	28.7	304
		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			
		ひよこ豆入り ミネストローネ	油	ベーコン　ひよこ豆	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			
12	木	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　大豆もやし	みりん　しょうゆ　トウバンジャン	602	26.6	322
		牛乳		牛乳					
		豆腐とわかめのスープ		豆腐　わかめ	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			
13	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			601	23.1	304
		和風スパゲッティ	油　スパゲッティ	鶏肉　かつお節	にんにく　にんじん　たまねぎ エリンギ　ほうれん草	酒　コンソメ　みりん しょうゆ　塩　こしょう			
		手作りりんごゼリー	さとう	寒天	りんご				
16	月	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	606	25.7	307
		牛乳		牛乳					
		みそ汁		（削節）　ベーコン　みそ	にんじん　大根　えのきたけ　キャベツ				
17	火	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			627	21.4	345
		手作り春巻き	ごま油　春雨　小麦粉　油	豚肉	しょうが　たまねぎ　たけのこ　にら	酒　しょうゆ　オイスターソース			
		中華スープ	ごま油	ソーセージ　豆腐	にんじん　白菜　チンゲン菜	鶏がらスープ　しょうゆ　塩　こしょう			
18	水	きなこあげパン　牛乳	コッペパン　油　ぶどう糖	きなこ　牛乳			632	30.8	309
		鶏肉の バーベキューソース煮	油　じゃがいも　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			
		野菜スープ		ハム	しめじ　大根　キャベツ	コンソメ　塩　こしょう			
19	木	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			670	30.5	399
		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			
		バンバンジーサラダ	春雨　ドレッシング　ごま	鶏肉	もやし　キャベツ				
20	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			624	24.7	353
		地物たっぷり五目うどん	うどん	（削節）　鶏肉　油あげ　かまぼこ	にんじん　大根　白菜　小松菜　青ねぎ	みりん　しょうゆ			
		さつまビーンズ	さつまいも　油　さとう	大豆		しょうゆ			
24	火	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			616	27.3	324
		しいらの竜田あげ	米粉　片栗粉　油	しいら	しょうが	酒　しょうゆ			
		ゆかりあえ			キャベツ　しそ	塩			
		豚汁	こんにゃく　さつまいも	煮干　豚肉　油あげ　みそ	大根　ごぼう　にんじん　白菜　白ねぎ				
25	水	米粉パン　牛乳	米粉パン	牛乳			630	30.7	320
		豆乳グラタン	油　ホワイトルウ　じゃがいも マカロニ　バター　パン粉	鶏肉　豆乳　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				
26	木	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			649	27.5	327
		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			
		納豆肉みそ	さとう	豚肉　みそ　納豆		酒　みりん			
27	金	小型玄米パン　牛乳	小型玄米パン	牛乳			613	21.1	342
		カレー鍋	カレールウ	（削節）　鶏肉　油あげ	にんじん　大根　たまねぎ　しめじ 白菜　ほうれん草　白ねぎ	カレー粉　みりん　しょうゆ			
		いももち	じゃがいも　油　さとう			みりん　しょうゆ			
30	月	米飯　牛乳	米　麦	牛乳			668	28.9	310
		ヤンニョムチキン	片栗粉　油　さとう	鶏肉	しょうが　にんにく	酒　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　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