

実施日		献立名	食 品 名						栄 養 量			
日	曜		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	777	26.4	379
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		みそしる	(けずりぶし) みそ			だいこん もやし はくさい しろねぎ						
		さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
5	水	こくとうパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			714	31.5	459
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		キャベツのザワークラウトふう	ハム			キャベツ	さとう	あぶら	コンソメ す マスタード しお			
		ポトフ	とりにく		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
6	木	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	28.6	387
		あじとちくわのあげがらめ	あじ ちくわ				かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう		しょうゆ			
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
7	金	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			737	28.3	374
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
		ナムル			チンゲンさい	もやし キャベツ		ドレッシング				
10	月	べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			706	29.9	373
		とりてん	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こめこ	あぶら	しょうゆ さけ			
		こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら	しょうゆ			
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん しろねぎ	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
11	火	べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			783	29.9	398
		ラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		にくだんごのうまに	だいずこ とりにく		ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		こめこパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
12	水	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら		726	30.2	429
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
		とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	コンソメ やさいブイヨン こしょう しお			
		べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
13	木	いわしさんがやき	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ	756	28.5	472
		フライドポテト					じゃがいも	あぶら	しお こしょう			
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ			
		だいずいりポークカレーライス	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお			
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						753	26.5	463
		かいそうサラダ	ハム	わかめ		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
		チーズ		チーズ								
		べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
17	月	チャブチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ こしょう しお	743	29.2	388
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
		ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン こうやどうふ たまご			だいこん はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお			
		ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
18	火	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						787	31.9	370
		じものいっぱいみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな	しいたけ はくさい	さといも					
		てづくりりよくちやむしパン			りよくちや		こめこ さとう あずき	あぶら				
		こがたミルクパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン					
19	水	きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら		709	28.7	369
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお			
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
		べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
20	木	とりにくのしおこうじやき	とりにく					あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ みりん	744	35.0	382
		ゆかりあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお			
		かんとうに	(けずりぶし) あつあげ ちくわ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん しょうゆ			
		べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
21	金	さわらのてりやきふう	さわら				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	722	28.9	369
		ごぼうサラダ	とりにく			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
		すましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな あおねぎ	だいこん			みりん しょうゆ			
		べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
25	火	さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ	704	28.0	367
		ごもくきんぴら	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	みりん しょうゆ			
		あつあげのすましじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん あおねぎ	かぶ はくさい			みりん しょうゆ しお			
		こめこパン ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン					
26	水	ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		ケチャップ ソース みりん しょうゆ	742	34.5	550
		ゆでやさい			ブロッコリー		じゃがいも		コンソメ しお			
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
		べいはん ギゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
27	木	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ	739	32.9	361
		ちゅうかサラダ	ハム			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	ノンオイルドレッシング す しょうゆ			
		キムチスープ	とうふ みそ		にんじん にら	キムチ はくさい			とりがらスープ オイスターソース こしょう しお			
		ツナのさんしょくどんぶり	ツナ たまご		こまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお			
28	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						721	30.5	370
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ			だいこん はくさい しろねぎ	さつまいも					
		りんご				りんご						

※ 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