

実施日	献立名	食品名						栄養量			
		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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			754	27.3	557
	ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ こしょう 塩			
	お祝いゼリー	豆乳			いちご	さとう					
3火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			741	37.0	446
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	片栗粉 さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ			
	豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		かぼちゃ	たまねぎ 白菜	片栗粉 じゃがいも 米粉	油 ホホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
4水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			758	28.8	367
	いかとじゃがいものレモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ			
	ナムル			チンゲン菜	大豆もやし			ごま ドレッシング			
	春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ	春雨 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
5木	かみかみビビンバ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	737	29.6	395
	牛乳		牛乳								
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			709	33.2	383
	ホイコーロウ	豚肉 テンメンジャン みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ			
	中華風たまごスープ	ハム 豆腐 卵		小松菜	大根 白ねぎ	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
10火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			720	35.9	369
	ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう 塩			
	元気いっぱい野菜スープ	ベーコン		にら	にんにく 大根 キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
11水	手巻きごはん (ちくわの緑茶天ぷら)	ちくわ	のり	緑茶		米 麦 片栗粉 米粉	油		701	25.8	362
	(チキンサラダ)	鶏肉		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
	牛乳		牛乳								
	SDGs 沢煮椀	かつお節 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩			
12木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			735	26.1	389
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
13金	肉そぼろ丼	豚肉 鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	785	29.7	374
	牛乳		牛乳								
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜 青ねぎ	大根 たけのこ 白菜						
	手作りきなこ蒸しパン	きなこ				米粉 さとう		塩			
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			788	30.8	484
	いわしさんがあげ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう	油	みりん しょうゆ			
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	白菜	さとう		みりん しょうゆ			
17火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			719	35.0	376
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩			
	チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
18水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			716	26.9	364
	手作りさつまあげ	魚すり身 豆腐		にんじん	れんこん 枝豆	片栗粉	油	酒 塩			
	千草あえ			小松菜	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 たまねぎ	さつまいも					
19木	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	801	26.3	371
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
	海そうサラダ	ツナ	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 酢			
23月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			736	26.2	372
	あじのオープン焼き	あじ		パセリ			油	ワイン 塩 こしょう			
	ラタトゥイユ風トマト煮込み	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース 塩			
	杏仁フルーツ	豆乳			ぶどう パイナップル もも みかん レモン	さとう					
	ゆかりふりかけ			しそ				塩			

※ 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