

実施日 日曜	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			763	28.3 361
	ぶりのこうみあげ	ぶり			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		
	なますふうサラダ	とりにく		にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング	す しお		
	ぞうに	(けずりぶし) あつあげ		こまつな	はくさい	もち		しょうゆ みりん しお		
9 金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			755	29.6 375
	マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	かたくりこ	あぶら	トウパンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ		
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ				
	ちゅうかサラダ				コーン もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ		
13 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	32.9 373
	とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す		
	のっぺいじる	(けずりぶし) あつあげ		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお		
14 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			700	34.2 441
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら			
	ガーリックソテー	とりにく		こまつな	キャベツ にんにく		あぶら	コンソメ こしょう しお		
15 木	はくさいのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい	じやがいも こめこ	ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお	729	26.2 364
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	みそにこみおでん	(けずりぶし) がんもどき ちくわ みそ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん		
	おこのみつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ		ソース		
16 金	ごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ	713	33.0 371
	タコライス	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	とりがらスープ こしょう しお タコライスソース ケチャップ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チーズいりツナサラダ	ツナ チーズ			キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す		
19 月	わかめスープ	とりにく	わかめ		だいこん もやし たまねぎ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお	701	32.1 368
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	さばのしおやき	さば						しお		
	のりあえ	のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
20 火	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ				709	31.5 406
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	とりすき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
	なばなのおかかあえ	ハム かつおぶし		なばな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ		
21 水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			760	31.9 370
	ミートソースのグラタンふう	ぶたにく とりにく		にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら マーガリン	コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう		
	しょうがいり ふゆやさいスープ	ベーコン			だいこん はくさい しょうが しろねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお		
22 木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			736	24.0 361
	がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ		
	さつまいもサラダ				コーン キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお		
	かきたまじる	(けずりぶし) いか さかなすりみ たまご		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお		
23 金	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			722	24.6 387
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん キャベツ	うどん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう		
	にくだんごのあまざん	だいすこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ ケチャップ す		
	フライドベジタブル				ごぼう	ごめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	しお		
26 月	てまきごはん (とりそぼろ) 	とりにく	のり		しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ		さけ しょうゆ	711	34.1 361
	(ツナサラダ)	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	じものいっぽい 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	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん こしょう しお		
27 火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			714	30.2 370
	だしがらいりふりかけ	かつおぶし さば		だいこんば		さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ		
	ちゃんこなべ 	(けずりぶし) ぶたにく とりにく		にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい	かたくりこ もち		とりがらスープ みりん しょうゆ しお		
	エコピーマンのきんぴら	とりにく		ピーマン		こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ		
28 水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			768	33.5 360
	たらとじがいもの ケチャップがらめ 	たら		こまつな		じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しお こしょう		
	かたぬきやさいとABCボトフ	ベーコン こうやどうふ		にんじん	だいこん キャベツ	マカロニ		やさいブイヨン コンソメ こしょう しお		
	みかんジャム					みかんジャム				
29 木	みえぶたのビビンバ 	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが ににく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウパンジャン	755	31.1 364
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とうふとまごもたけのスープ	とうふ		あおねぎ	まごもたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお		
	みえまいだんごの トッコッチ	みそ				しらたまだんご さとう		ケチャップ とりがらスープ トウパンジャン とうがらし		
30 金	どんぶりで みえぶたカレーライス 	ぶたにく		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	810	26.7 360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	メンチカツ	だいすこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら			
	みえのたけのこサラダ	とりにく		こまつな	キャベツ たけのこ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す		

※ 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