

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			556
ごはん	とりにく	40	○	○		小(高)	ごはん	うめふりかけ	2				小(高)
とりすき	やきとうふ	40	○	○		667	とりにく	がんもどき	30	○			630
むしやさいのみそマヨネーズかけ	いとこんにやく	20			○	中・高	うめふりかけ	とりにく	20	○			773
	はくさい	40			○	811	いなかに	じゃがいも	40	○			
	たまねぎ	40			○		ツナと	だいこん	30			○	
	ふ	3	○				ほうれんそうのソテー	にんじん	10			○	
	あぶら	1	○					たけのこ	15			○	
	さとう	5	○					さやいんげん	5			○	
	しょうゆ	8						ほししいたけ	1			○	
	さけ・みりん	2						こんにやく	20			○	
	だしじる							さとう	5	○			
	だいこん	30			○			しょうゆ	8				
	にんじん	10			○			さけ・みりん	2				
	さやいんげん	10			○			だしじる					
	さとう	1.5	○					ツナ	10			○	
	みそ	3			○			ほうれんそう	20			○	
	エッグケアマヨネーズ	5	○					キャベツ	30			○	
	しょうゆ	0.5						オリーブオイル	1	○			
	みりん	3						しお こしょう					
								しょうゆ	1				
2日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			585	ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			584
ごはん	シューマイ	40	○	○		小(高)	おきつパン	とりにく	50	○			小(高)
むしシューマイ	ぶたにく	20	○	○		650	おきつパン	しお こしょう					645
ぶたにくとピーマンのいためもの	ピーマン	15			○	中・高	チキンソテー	たまねぎ	30			○	
みそスープ	たけのこ	10			○	803	トマトソース	にんじん	10			○	
	はるさめ	3	○				ブロッコリーのソテー	あぶら	1	○			中・高
	にんにく・しょうが	0.2			○			ケチャップ	5				841
	しょうゆ さけ	2						あかワイン	1				
	しお こしょう							ウスターソース	0.5				
	あぶら	1	○					しお こしょう					
	あつあげ	20			○			ブロッコリー	30			○	
	もやし・はくさい	20			○			さやいんげん	10			○	
	にんじん	10			○			ウインナー	10			○	
	たまねぎ	20			○			オリーブオイル	2	○			
	ねぎ	5			○			しお こしょう					
	あぶら	0.5	○					ぶたにく	5			○	
	みそ	8			○			かぼちゃ	30			○	
	さけ	2						たまねぎ	30			○	
	こしょう とりがらスープ							セロリ	5			○	
								マッシュルーム	5			○	
								しょうが・にんにく	0.2			○	
								とうにゅう	10			○	
								あぶら	1	○			
								カレールウ	6	○			
								カレーこ					
								とりがらスープ					
3日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div data-bbox="1004 2140 1835 2634" data-label="Complex-Block"> <h2>10/10 目の愛護デー</h2> <p>皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。</p> <p>スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないこと。</p> <p>目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物</p> <p>にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜 ウナギ、キンダラ、など魚介類 レバー</p> <p>ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。</p> </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			581							
さといもごはん	さといも	30	○			小(高)							
さんまのしおやき	うすあげ	5	○			642							
くきわかめとだいこんのすのもの	しょうゆ	3				中・高							
かきたまじる	さけ・みりん	2				739							
	だしじる												
	さんま	50			○								
	しお												
	くきわかめ	5			○								
	だいこん	30			○								
	にんじん	5			○								
	さとう	3											
	す3 しょうゆ	1											
	しお												
	たまご	20			○								
	はくさい	20			○								
	ねぎ	5			○								
	えのきだけ	5			○								
	しょうゆ	3											
	みりん	2											
	しお だしじる												
	かたくりこ	1.5	○										

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

食べ物を大切に、
残さず食べましょう!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
9日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			586	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			602
ごはん	さけきりみ	50		○		小(高)	ごはん	ちくわ	50		○		小(高)
さけの	しおこうじ	2				658	ちくわの	あおのり	0.2		○		668
しおこうじやき	さけ	1				中・高	いそべあげ	かたくりこ	10	○			838
きりぼし	しょうゆ	1				808	さんしょく	こめこ	3	○			
だいこんの	きりぼしだいこん	10		○			きんぴら	あぶら	25		○		
にももの	にんじん	10		○			さといもと	ごぼう	10		○		
さわにわん	うすあげ	10		○			はくさいの	にんじん・ピーマン	15		○		
	あぶら	2	○				みそしる	こんにゃく	1	○			
	きとう	2	○					あぶら	3	○			
	しょうゆ	2						さとう	3	○			
	さけ・みりん	1						しょうゆ	30	○			
	だしじる	10		○				はくさい	20		○		
	ぶたにく	20		○				だいこん	20		○		
	きゃべつ	5		○				ねぎ	5		○		
	にんじん	10		○				うすあげ	10		○		
	たけのこ・ごぼう	1		○				みそ	8		○		
	ほししいたけ	0.2		○				だしじる			○		
	しょうが	3		○							○		
	しょうゆ	1									○		
	さけ みりん	1									○		
	しお こしょう だしじる										○		
10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			620	ぎゅうにゅう	オリーブナン	50	○			593
こくとうパン	にくだんご	40		○		小(高)	オリーブナン	ぎゅうにく	30		○		小(高)
にくだんごの	ベーコン	5		○		685	ビーフシチュー	じゃがいも	60	○			688
スープに	きゃべつ	40		○		中・高	ビーフシチュー	たまねぎ	40		○		880
かぼちゃサラダ	たまねぎ	40		○		865	ベーコンと	にんじん	15		○		
ブルーベリー	にんじん	15		○			キャベツの	セロリ	5		○		
ゼリー	だいこん	20		○			スープに	マッシュルーム	5		○		
	しろワイン	2		○			ぶどう	ソテッドオニオン	0.2		○		
	とりがらスープ	40		○			ヨーグルト	にんにく	1	○			
	しお こしょう	10		○				あぶら	13	○			
	かぼちゃ	10		○				ハヤシルウ	5		○		
	きやいんげん	10		○				ケチャップ	5		○		
	ホールコーン	10		○				トマトピューレ	3		○		
	エッグケアマヨネーズ	10		○				あかワイン	5		○		
	ブルーベリーゼリー	50		○				とりがらスープ	3		○		
								しお こしょう	5		○		
								ベーコン	40		○		
								キャベツ	10		○		
								トマトみずに	2		○		
								しろワイン	2		○		
								とりがらスープ	80		○		
								しお こしょう			○		
								ぶどうヨーグルト			○		
11日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			603	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566
ちゅうかふう	とりにく	20		○		小(高)	ごはん	あつあげ	30		○		小(高)
まぜごはん	にんじん	10		○		664	ごはん	ちくわ	20		○		632
さらうどん	ねぎ	5		○		中・高	おでん	うずらたまご	20		○		778
みかん	ほししいたけ	1		○		808	おでん	じゃがいも	50	○			
	あぶら	1	○				さきみと	だいこん	40		○		
	しょうゆ	2					はくさいの	にんじん	15		○		
	さけ・みりん	2					うめあえ	こんにゃく	20		○		
	とりがらスープ	2						しょうゆ	8		○		
	オイスターソース	20		○				さとう	5		○		
	あげめん	15		○				さけ	2		○		
	ぶたにく	10		○				みりん	3		○		
	かまぼこ	30		○				だしじる			○		
	キャベツ・たまねぎ	10		○				とりさきみ	10		○		
	にんじん・たけのこ	15		○				はくさい	30		○		
	もやし	0.2		○				ほうれんそう	10		○		
	にんにく・しょうが	1		○				ねりうめ	1		○		
	ごまあぶら	4		○				しょうゆ	1.5		○		
	しょうゆ	1						だしじる			○		
	とりがらスープ	1									○		
	しお こしょう	80									○		
	かたくりこ										○		
	みかん										○		

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)