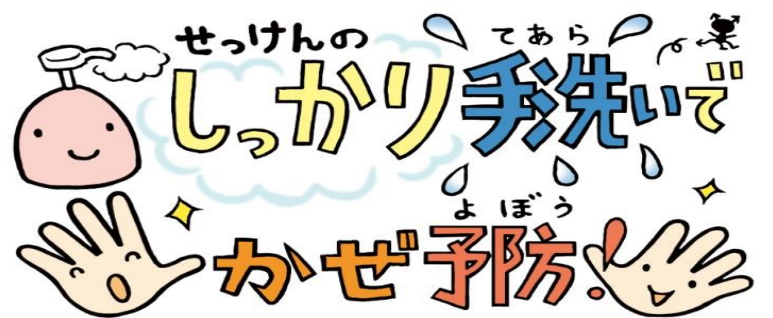


学校給食予定献立表

12月1日は学習発表会です。みんなでがんばりましょう！(給食もあります)

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(土)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			607	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			586
ポークカレー	ぶたにく	40	○				たまご	たまご	30	○			
	じゃがいも	50	○			小(高)	さとう	さとう	0.5	○			小(高)
	たまねぎ	50			○	714	さけ	さけ 1	1				665
コールスロー	にんじん	15			○		しお	しお	1				
サラダ	グリーンピース	5			○	中・高	あぶら	あぶら	1			○	中・高
	ソテードオニオン	5			○	882	とりミンチ	とりミンチ	40			○	818
	にんにく・しょうが	0.3			○		たまねぎ	たまねぎ	50			○	
	あぶら	0.5	○				にんじん	にんじん	20			○	
	カレールウ	18	○				ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	ケチャップ	1					グリーンピース	グリーンピース	10			○	
	ウスターソース	1					しょうが	しょうが	1			○	
	カレーこ						あぶら	あぶら	0.5	○			
	とりがらスープ						さとう	さとう	5	○			
	キャベツ	40			○		しょうゆ	しょうゆ	7				
	にんじん	10			○		さけ・みりん	さけ・みりん	2				
	ホールコーン	10			○		だいこん	だいこん	40			○	
	りんごす	2			○		にんじん	にんじん	5			○	
	あぶら	2	○				きゅうり	きゅうり	10			○	
	さとう	0.5	○				す	す	2			○	
	しお						レモンじる	レモンじる	2			○	
	こしょう						さとう	さとう	2.5	○			
							しお	しお					
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	どうふ	どうふ	20			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			571	わかめ	わかめ	0.5			○	
	たきこみわかめ	2			○		みずな	みずな	10			○	
わかめごはん	とりにく	30	○			小(高)	しょうゆ	しょうゆ	4				
	ベーコン	10	○			640	みりん	みりん	2				
わふうポトフ	じゃがいも	50	○			中・高	しお	しお					
	たまねぎ	40			○	781	だしじる	だしじる					
こやどうふの	にんじん	15			○		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
たまごとじ	ブロッコリー	20			○		ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			582
	しょうゆ	1					ぶたにく	ぶたにく	20			○	
	さけ	2					だいちみずに	だいちみずに	15			○	小(高)
	だしじる						ベーコン	ベーコン	5			○	648
	こしょう						ポークビーンズ	じゃがいも	50	○			
	こやどうふ	7	○				たまねぎ	たまねぎ	40			○	中・高
	たまご	15			○		にんじん・セロリ	にんじん・セロリ	5			○	826
	たけのこ	15			○		さやいんげん	さやいんげん	10			○	
	にんじん	5			○		にんにく	にんにく	0.2			○	
	さやいんげん	5			○		トマトみずに	トマトみずに	30			○	
	しょうゆ	4					ソテードオニオン	ソテードオニオン	3			○	
	さとう	3	○				あぶら	あぶら	1	○			
	さけ	2					ケチャップ	ケチャップ	10				
	みりん						トマトピューレ	トマトピューレ	8				
	だしじる						あかワイン	あかワイン	2				
							とりがらスープ	とりがらスープ					
							しお	しお					
							こしょう	こしょう					
5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごぼう・キャベツ	ごぼう・キャベツ	20			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			632	にんじん	にんじん	5			○	
	たら	60	○				ほうれんそう	ほうれんそう	5			○	
ごはん	しお					小(高)	エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ	10	○			
	かたくりこ	8	○			689	かけ	かけ	3				
しろみぎかなの	あぶら	2	○				ウスターソース	ウスターソース	0.3				
オーロラソース	エッグケアマヨネーズ	10	○			中・高	キャベツ	キャベツ	50			○	
かけ	ケチャップ	3				833	しおこんぶ	しおこんぶ	1			○	
キャベツの	ウスターソース	0.3					ぶたにく	ぶたにく	10			○	
こんぶあえ	キャベツ	50			○		だいこん・たまねぎ	だいこん・たまねぎ	20			○	
	しお	1					にんじん・ごぼう	にんじん・ごぼう	10			○	
ぶたじる	ぶたにく	10			○		ねぎ	ねぎ	5			○	
	だいこん・たまねぎ	20			○		さといも	さといも	20	○			
	にんじん・ごぼう	10			○		あぶら	あぶら	0.5	○			
	ねぎ	5					みそ	みそ	9			○	
	さといも	20	○				さけ	さけ	1				
	あぶら	0.5	○				だしじる	だしじる					
	みそ	9											
	さけ	1											
	だしじる												



(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

手をふくものは
せいつに!



せいつな
ハンカチ
(タオル)

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)
10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			568	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			601
ごはん	あじつけのり	1.5		○			とりミンチ	とりミンチ	20		○		
あじつけのり	ぶたにく	25		○		小(高)	うすあげ	うすあげ	5		○		小(高)
みそチゲ	とうふ	40		○		641	ごぼう	ごぼう	20			○	677
きりぼし	はくさいキムチ	15			○		にんじん	にんじん	5			○	
だいこんのナムル	だいこん	30			○	中・高	あぶら	あぶら	0.5	○			中・高
	にんじん	15			○	786	さとう	さとう	2	○			805
	にら	5			○		しょうゆ	しょうゆ	4				
	じゃがいも	30	○				さけ・みりん	さけ・みりん	1				
	あぶら	1	○				だしじる	だしじる					
	みそ	8		○			にくじゃがコロッケ	にくじゃがコロッケ	50	○			
	しょうゆ	1					あぶら	あぶら	2	○			
	さけ・みりん	2					ぶたにく	ぶたにく	10		○		
	とりがらスープ						とうふ	とうふ	40			○	
	きりぼしだいこん	7			○		たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	にんじん・こまつな	5			○		にんじん・ねぎ	にんじん・ねぎ	10			○	
	ごまあぶら・ごま	1	○				チンゲンさい	チンゲンさい	15			○	
	さとう	1	○				ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	しょうゆ 3 す	1					にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.2			○	
11日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570	ぎゅうにゅう	ペンネ	50	○			608
ごはん	ごもくきんちゃく	30		○			とりにくと	とりにくと	20		○		小(高)
ごもくきんちゃく	さとう	4	○			640	ペンネの	たまねぎ	40			○	640
あぶらあなか油揚げの中に、かき角切りの野菜がはいっています。	しょうゆ	2					クリームに	しめじ・にんじん	10			○	中・高
ひきにくと	さけ・みりん	2					ツナサラダ	マッシュルーム	5			○	800
はくさいの	だしじる					中・高	だいがくいも	こまつな	15			○	
いためもの	ぶたミンチ	30		○		763	あぶら	あぶら	1	○			
	はくさい	40			○		ホワइटルウ	ホワइटルウ	8	○			
	たまねぎ	30			○		とうにゅう	とうにゅう	30		○		
	にんじん・たけのこ	10			○		しろワイン	しろワイン	1				
	さやいんげん	10			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	しめじ	5			○		しお こしょう	しお こしょう					
	はるさめ	10	○				ツナレトルト	ツナレトルト	10		○		
	にんにく・しょうが	0.3			○		キャベツ・だいこん	キャベツ・だいこん	20			○	
	あぶら	1	○				ホールコーン	ホールコーン	5			○	
	さとう	0.5	○				ドレッシング	ドレッシング	10			○	
	オイスターソース	0.5					さつまいも	さつまいも	50	○			
	さけ 2 しょうゆ	3					あぶら	あぶら	2	○			
	しお こしょう						さとう	さとう	6	○			
							みずあめ	みずあめ	3	○			
							しょうゆ	しょうゆ	0.5				
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<h2>てあらいの、ポイント</h2> <p>ゆびさき せつけんをつかって、ていねいにあらいましょう</p> <p>ゆびのあいだ</p> <p>てのひら</p> <p>てくび</p> <p>てのこう</p> <p>てには、めにもえないバイキンがたくさんついています。しょくじのまえには、せつけんをつかって、ゆびさき・ゆびのあいだ・てのひら・てのこう・てくびまで、しっかりあらおうね。</p>						
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			606							
こめこパン	にくだんご	40		○									
ミートボール	じゃがいも	60	○			小(高)							
シチュー	たまねぎ	40			○	683							
わかめと	にんじん	20			○								
ほうれんそうの	マッシュルーム	5			○	中・高							
サラダ	ブロッコリー	20			○	895							
	あぶら	1	○										
	ハヤシルウ	13	○										
	ケチャップ	4											
	トマトピューレ	4											
	あかワイン	3											
	とりがらスープ こしょう												
	わかめ	0.5		○									
	ほうれんそう	15			○								
	だいこん	15			○								
	にんじん	5			○								
	オリーブオイル	2	○										
	りんごす	3											
	しょうゆ	1											
	しお こしょう												

(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。)