

# 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)
18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			593	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			620
ごはん	あじつけのり	1.5		○			ごはん	いわし	40		○		小(高)
あじつけのり	ぶたミンチ	20		○		小(高)	いわたけ	しお				685	
マーボーとうふ	とうふ	100		○		672	かたくりこ	こむぎこ	5	○			
ほうれんそうと はるさめの たまごとじ	たまねぎ・はくさい	30		○			たまご	かたくりこ	2	○			中・高
	ほししいたけ	1		○		中・高	あぶら	たまご	3		○		793
	ねぎ	5		○		826	はくさいと あつあげの にももの	あぶら	2		○		
	しょうが・にんにく	0.3		○			さき	はくさい	40		○		
	あぶら・ごまあぶら	1	○				にんじん	にんじん	5		○		
	あかみそ	6		○			あつあげ	あつあげ	30		○		
	さとう	1.5	○				しょうゆ	しょうゆ	2				
	しょうゆ 3 さけ	2					さけ・みりん	さけ・みりん	1				
	トウバンジャン						だしじる	だしじる					
	とりがらスープ						ぶたにく	ぶたにく	10		○		
	かたくりこ	2	○				だいこん	だいこん	20			○	
	たまご	15		○			たけのこ	たけのこ	10			○	
	ほうれんそう	20			○		にんじん	にんじん	10			○	
	はるさめ	5	○				ごぼう	ごぼう	10			○	
	あぶら	2	○				ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	しお こしょう						しょうが	しょうが	0.2			○	
	さけ	1					しょうゆ	しょうゆ	4			○	
							さけ・みりん	さけ・みりん	1			○	
							だしじる	だしじる				○	
							しお こしょう	しお こしょう				○	
												○	
19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			608
ごはん	あかうお	60		○			にくだんご	にくだんご	40		○		小(高)
あかうおの てりやき	しょうが	0.3		○		小(高)	じゃがいも	じゃがいも	40	○			684
ごもくまめ	しょうゆ	4				628	たまねぎ	たまねぎ	40		○		
じゃがいもと だいこんの みそしる	さけ 1 みりん	2					にんじん	にんじん	15		○		中・高
	だいちみずに	15		○		中・高	セロリ	セロリ	5		○		895
	こんぶ	1		○		762	ブロッコリー	ブロッコリー	20		○		
	ごぼう	20		○			マッシュルーム	マッシュルーム	5		○		
	にんじん	10		○			ソテッドオニオン	ソテッドオニオン	5		○		
	さやいんげん	5		○			あぶら	あぶら	1	○			
	こんにゃく	15		○			ハヤシルウ	ハヤシルウ	13	○			
	しょうゆ	3					トマトピューレ	トマトピューレ	4		○		
	さけ 1 みりん	2					ケチャップ	ケチャップ	4				
	さとう	3	○				あかワイン	あかワイン	3				
	じゃがいも	30	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
	だいこん	30		○			こしょう	こしょう					
	たまねぎ	20		○			キャベツ	キャベツ	40			○	
	うすあげ	5		○			にんじん	にんじん	5			○	
	みそ	8		○			ごま	ごま	1.5	○			
	だしじる						さとう	さとう	4	○			
							す	す	5				
							しょうゆ	しょうゆ	0.5				
							しお こしょう	しお こしょう					
20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div style="text-align: center;"> <h2>かんぶつ 乾物いろいろ</h2> </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			579							
そばろどんぶり	とりミンチ	45		○		小(高)							
にゅうめん	だいちミンチ	5		○		628							
	たまねぎ	50		○									
	にんじん	20		○									
	グリーンピース	5		○		中・高							
	しょうが	1		○		771							
	あぶら	1	○										
	さとう	6	○										
	しょうゆ	7											
	さけ・みりん	2											
	そうめん	5	○										
	かまぼこ	10		○									
	はくさい	20		○									
	ねぎ	5		○									
	ほししいたけ	1		○									
	しょうゆ 3 みりん	2											
	だしじる												
	しお												

(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。)

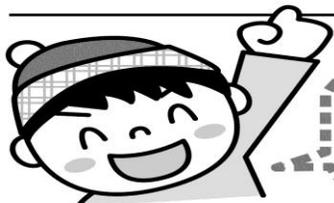
# 学校給食予定献立表

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!

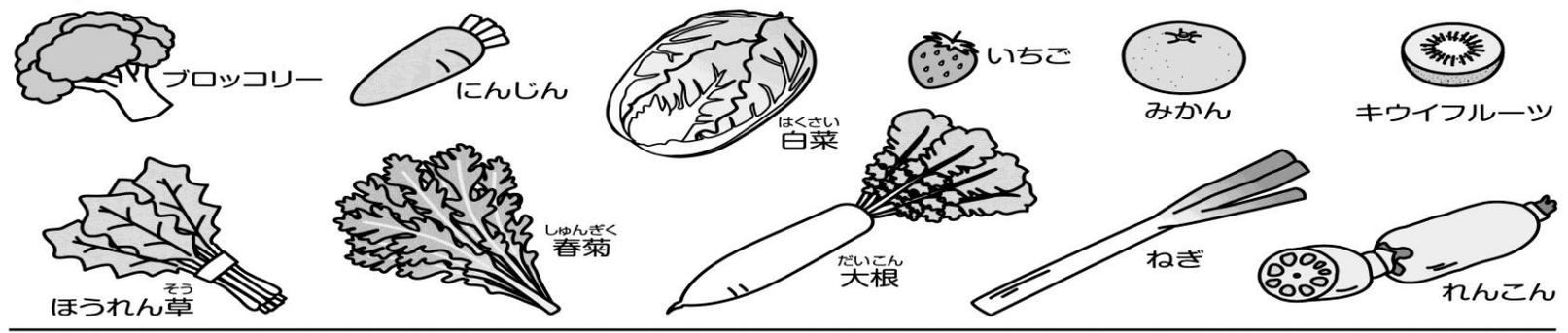


献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>25日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>27日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			567	ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	30	○			637
ごはん	ぶたにく	20		○		小(高)	スパゲティ	あいびきミンチ	40	○			小(高)
カレー	あつあげ	30		○		645	ハニーバンズ (ちいさめ)	たまねぎ	30		○		665
にくじゃが	じゃがいも	50	○			中・高	ミート	にんじん	30		○		853
ささみと こまつなの ポンずあえ	たまねぎ	40			○	795	スパゲティ	マッシュルーム	10		○		
	にんじん	15			○		だいこんと ベーコンの スープに	ソテードオニオン	5		○		
	きやいんげん	10			○		イチゴ	グリーンピース	5		○		
	いとこんにやく	15			○		ヨーグルト	にんにく	0.3		○		
	あぶら	1	○					オリーブオイル	2	○			
	さとう	5	○					ケチャップ	15				
	カレーこ	7						トマトピューレ	5				
	しょうゆ	2						ウスターソース	1				
	さけ・みりん	2						あかワイン	2				
	だしじる	10			○			しお こしょう	5				
	とりささみ	15			○			ベーコン	40		○		
	こまつな	30			○			だいこん	10			○	
	だいこん	3			○			にんじん	1			○	
	ポンずしょうゆ							しろワイン	80			○	
								とりがらスープ					
								しお こしょう					
								イチゴヨーグルト					
<b>26日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>28日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			592	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			598
ごはん	ぶたにく	20		○		小(高)	ふりかけ	ちくわ	3				小(高)
はっぼうさい	かまぼこ	15		○		666	ごはん	たまご	40		○		668
はるさめ	うずらたまご	20		○		中・高	やさいふりかけ	あおのり	2		○		845
サラダ	たまねぎ	40			○	818	ちくわの いそべあげ	こむぎこ	8	○			
	はくさい	40			○		とりにくと こんさいの みそにこみ	あぶら	3	○			
	にんじん	15			○			とりにく	30		○		
	たけのこ	15			○			さといも	30		○		
	ほししいたけ	1			○			だいこん	40			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			れんこん	15			○	
	あぶら・ごまあぶら	1	○					にんじん	15			○	
	しょうゆ	3						ごぼう	20			○	
	さけ	2						こんにやく	15			○	
	とりがらスープ	3						あぶら	0.5	○			
	しお こしょう	3	○					みそ	4		○		
	かたくりこ	10						しろみそ	2		○		
	はるさめ	5						さとう	3	○			
	ロースハム	5			○			みりん・さけ	3				
	にんじん	20			○			しょうゆ					
	もやし	2	○					だしじる					
	あぶら	2	○										
	さとう	2	○										
	しょうゆ	2											
	す	4											
	しお こしょう												



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



(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。)