

学校給食予定献立表

献立内容やもいつけ方
分量を確認しましょう。



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)
7日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			626	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			568
ごはん	ハンバーグ	60				小(高)	まめごはん	むきえんどう	10		○		小(高)
ハンバーグ	ケチャップ	8				686	さけ	さけ 1	しお				633
ブロッコリーと コーンのソテー	ウスターソース	2				中・高	さけの しおこうじ	さけきりみ	60		○		中・高
ブロッコリー	あかワイン	1				831	やき	さけ1 しおこうじ					766
ホールコーン	ブロッコリー	20		○			キャベツの レモンづけ	キャベツ	40		○		
じゃがいも	ホールコーン	10		○			さつまじる	にんじん・きゅうり	5		○		
オリーブオイル	じゃがいも	30	○					す 4 レモンじり	2				
しお こしょう	オリーブオイル	1	○					さとう	3	○			
キャベツ	しお こしょう							しお					
たまねぎ	キャベツ	30		○				とりにく	10		○		
にんじん	たまねぎ	30		○				うすあげ	5		○		
えのきだけ	にんじん	10		○				さつまいも	40	○			
しろワイン	えのきだけ	5		○				だいこん	20		○		
とりがらスープ	しろワイン	1						ごぼう・たけのこ	10		○		
しお こしょう	とりがらスープ							ねぎ・にんじん	5		○		
こどものひゼリー	しお こしょう							ほししいたけ	2		○		
	こどものひゼリー	40	○					あぶら	1	○			
8日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			574	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			617
チーズパン	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	はるまき	50		○		小(高)
とりにくの バーベキュー ソースやき	しお こしょう					636	あげはるまき	あぶら	2				680
リンゴピューレ	にんにく	0.1				中・高	もやし	もやし	20		○		中・高
さとう	リンゴピューレ	4				826	こまつな	こまつな	10		○		795
しょうゆ	さとう	1	○				ビーフン	ビーフン	10	○			
レモンじり	しょうゆ	2					ぶたにく	ぶたにく	10		○		
マカロニ	レモンじり	0.3					あぶら	あぶら	2	○			
グリーンアスパラ	マカロニ	10	○				しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ	1				
たまねぎ	グリーンアスパラ	20		○			しお こしょう	しお こしょう					
マッシュルーム	たまねぎ	20		○			とりにく	とりにく	10		○		
オリーブオイル	マッシュルーム	5		○			とうふ	とうふ	20		○		
しろワイン	オリーブオイル	2					はくさい・たまねぎ	はくさい・たまねぎ	30		○		
しお こしょう	しろワイン	1					しめじ・ねぎ	しめじ・ねぎ	5		○		
ぶたにく	しお こしょう						しょうが	しょうが	0.5				
じゃがいも	ぶたにく	5		○			あぶら	あぶら	1	○			
たまねぎ	じゃがいも	30	○				さけ	さけ	2				
にんじん	たまねぎ	20		○			しお こしょう とりがらスープ	しお こしょう とりがらスープ					
きやいんげん	にんじん	10		○			かたくりこ	かたくりこ	2	○			
にんにく・しょうが	きやいんげん	10		○									
あぶら	にんにく・しょうが	0.3		○									
カレールウ	あぶら	1	○										
カレーこ	カレールウ	8	○										
ケチャップ	カレーこ	0.5											
ウスターソース	ケチャップ	0.5											
とりがらスープ	ウスターソース	0.5											
	とりがらスープ												
13日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	おやこどんぶり	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			603	たまご	こめ	80	○			675
とりにく	とりにく	40		○		小(高)	うすあげ	たまご	50		○		831
キャベツと わかめの うめサラダ	たまご	50		○			キャベツ	うすあげ	5		○		
にんじん	うすあげ	5					たまねぎ	たまねぎ	50		○		
ねぎ	たまねぎ	50		○			にんじん	にんじん	10		○		
しょうゆ	にんじん	10		○			わかめ	わかめ	0.5		○		
さけ 2	わかめ	0.5					さとう	さとう	1	○			
みりん	さとう	1					しょうゆ	しょうゆ	1	○			
さとう	しょうゆ	1					うめぼし	うめぼし	3	○			
だしじる	うめぼし	3					あぶら	あぶら	3	○			
かたくりこ	あぶら	3											
キャベツ													
きゅうり													
にんじん													
わかめ													
さとう													
しょうゆ													
うめぼし													
あぶら													

献立表と給食だよりについて



冷蔵庫など目につきやすい所にはって、必ず目を通してください。
その日の給食の話の聞いたり、ご家庭の献立や食生活の参考に
にご活用ください。

(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

食事の前にはせっけんで
手を洗いましょう!



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)	
14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			587	ぎゅうにゅう	フルーツミックスパン	50	○			641	
ハムピラフ	ハム	20		○			フルーツ	フランクフルトソーサー	40		○			
かぼちゃサラダ	たまねぎ	30			○	小(高)	ミックスパン	あぶら	1	○			小(高)	
トマトスープ	マッシュルーム	5			○	644	フランクフルト	ケチャップ	8				7703	
	グリーンピース	5			○		ソーサー	さつまいも	40	○			中・高	
	ホールコーン	5			○	766	はちみつかけ	あぶら	1	○			884	
	オリーブオイル	3	○				にくだんごの	はちみつ		○				
	しお こしょう						スープ	にくだんご	25		○			
	かぼちゃ	40			○		キャベツ	たまねぎ	30			○		
	たまねぎ	5			○		にんじん	にんじん	15			○		
	きゅうり	10			○		グリーンアスパラ	グリーンアスパラ	15			○		
	エッグケアマヨネーズ	10	○				しろワイン	しろワイン	1			○		
	とりにく	15		○			とりがらスープ	とりがらスープ				○		
	トマト	30			○		しお こしょう	しお こしょう				○		
	キャベツ	20			○							○		
	たまねぎ	30			○							○		
	パセリ	0.5			○							○		
	とりがらスープ											○		
	しろワイン	2										○		
	しお こしょう											○		
15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(日)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			611	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581	
ごはん	あつあげ	30		○			ドライカレー	あいびきミンチ	30		○		小(高)	
おでん	ちくわ	15		○		686	だいこんサラダ	だいずミンチ	5		○		651	
ささみと	うずらたまご	20		○			ブルーベリー	たまねぎ	50			○	中・高	
ブロッコリーの	じゃがいも	50	○			844	ゼリー	にんじん	15			○	793	
すみそあえ	だいこん	40			○			ホールコーン	ホールコーン	10			○	
	にんじん	15			○			にんにく	にんにく	0.3			○	
	こんにやく	20			○			しょうが	しょうが	0.3			○	
	しょうゆ	8			○			ソテードオニオン	ソテードオニオン	5			○	
	さとう	5	○					あぶら	あぶら	1	○		○	
	さけ・みりん	2						カレールウ	カレールウ	8	○		○	
	だしじる							カレーこ	カレーこ				○	
	とりささみ	10			○			ケチャップ	ケチャップ	5			○	
	ブロッコリー	30			○			ウスターソース	ウスターソース	1			○	
	さやいんげん	10			○			とりがらスープ	とりがらスープ				○	
	さとう	3	○					しお	しお				○	
	みそ・しろみそ	3			○			だいこん	だいこん	40			○	
	みりん	0.5						きゅうり	きゅうり	10			○	
	す	3						にんじん	にんじん	10			○	
								イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	10	○		○	
								ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	40	○		○	
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<h2 style="text-align: center;">きゅうしょくのほこびかた</h2> <p style="text-align: center;">きゅうしょくをはこぶときは、きをつけてはこびましょう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●とりわすれない</p> <p>●クラスを、とりまちがえない</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●おもいものはふたりではこぶ</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●ゆかにおかない</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●はしらない</p> </div> </div>							
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			579								
たけのこごはん(すくなめ)	たけのこ	15			○									
ごもくうどん	にんじん	10			○	小(高)								
	うすあげ	5			○	635								
	しょうゆ	5												
	みりん	3				中・高								
	さけ	2				762								
	だしじる													
イチゴ	うどん	80	○											
ヨーグルト	とりにく	30			○									
	かまぼこ	10			○									
	はくさい	30			○									
	にんじん	10			○									
	ほうれんそう	5			○									
	ねぎ	5			○									
	ほししいたけ	1			○									
	しょうゆ	8			○									
	みりん	5			○									
	だしじる				○									
	イチゴヨーグルト	80	○											

(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。)