

# 学校給食予定献立表

1月20日(月) ~ 31日(金)は



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>20日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>23日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			618	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			589
チーズパン	にくだんご	40		○		小(高)	ごはん	ミンチカツ	50		○		小(高)
★(パン1位)	たまねぎ・だいこん	40			○	694	あぶら	ほうれんそう	5				651
ふゆやさいと	はくさい	40			○	中・高	ミンチカツ	もやし	20				中・高
にくだんごの	にんじん	15			○	906	(おかず4位)	にんじん	10				812
ポトフ	ブロッコリー	20			○		ほうれんそうと	ごま	3	○			
リヨネーズ	あぶら	0.5	○				もやしの	さとう	1	○			
ポテト	しろワイン	2	○				ごまあえ	しょうゆ	3				
みかん	とりがらスープ						にゅうめん	そうめん	7	○			
(デザート2位)	しお こしょう							かまぼこ	10		○		
	じゃがいも	60	○					はくさい	25				
	たまねぎ	20			○			ねぎ・しめじ	5				
	パセリ	0.3			○			わかめ	0.3		○		
	オリーブオイル	1	○					しょうゆ	3				
	しお こしょう							みりん	2				
	みかん	80			○			しお・だしじる					
<b>21日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>24日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			638	ぎゅうにゅう	こめコナン	50	○			663
ごはん	とりにく	50		○		小(高)	こめコナン	ハンバーグ	60		○		小(高)
★(ごはん1位)	しお こしょう					706	(パン3位)	たまねぎ	30				711
チキンなんばん	さけ	1			○	中・高	ハンバーグ	にんじん	10				900
★(おかず1位)	たまご	5			○	869	ハヤシソース	マッシュルーム	5				
ゆでやさい	にんにく	0.3			○		(おかず3位)	ブロッコリー	20				
いなかじる	こめこ	3	○				かぼちゃサラダ	ソテードオニオン	5				
	かたくりこ	5	○					あぶら	0.5	○			
	あぶら	3	○					ハヤシルウ	8	○			
	さとう	2.5	○					ケチャップ	5				
	しょうゆ・す	3						ウスターソース	1				
	タルタルソース	10	○					あかワイン	2				
	キャベツ・ブロッコリー	20			○			とりがらスープ					
	にんじん	10			○			しお こしょう					
	しお こしょう							ハム	10		○		
	あつあげ	20			○			かぼちゃ	30				
	ごぼう・はくさい	15			○			さやいんげん	10				
	にんじん・こまつな	10			○			ホールコーン	10				
	じゃがいも	30	○					たまねぎ・にんじん	5				
	こんにゃく	15			○			エッグケアマヨネーズ	10	○			
	みそ	10			○								
	だしじる												
<b>22日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			小(低)
ぎゅうにゅう	うどん	120	○			617	とりにく	30		○			610
カレーうどん	ぎゅうにく	30			○	小(高)	チキンライス	たまねぎ	30				小(高)
★(めん1位)	うすあげ	10			○	636	(ごはん3位)	マッシュルーム	5				654
あげはるまき	たまねぎ	30			○	中・高	たまごスープ	オリーブオイル	3	○			778
(おかず5位)	にんじん・ねぎ	10			○	765	リンゴゼリー	ケチャップ	20				
じゃがいもと	あぶら	1	○				(デザート3位)	ウスターソース	1				
だいこんの	カレールウ	5	○					しょうゆ	0.3				
そぼろに	しょうゆ6 みりん	2						しお こしょう					
	カレーこ だしじる							たまご	30		○		
	はるまき	50			○			キャベツ・たまねぎ	30				
	あぶら	3	○					にんじん	10				
	とりミンチ	10			○			じゃがいも	30	○			
	じゃがいも	40			○			しろワイン	1				
	だいこん	30			○			とりがらスープ					
	たまねぎ	20			○			しお こしょう					
	あぶら	0.5	○					リンゴゼリー	80				
	さとう	1.5	○										
	しょうゆ	3											
	みりん・さけ	1											
	だしじる												
	かたくりこ	1.5	○										

給食週間には、昨年11月におこなった給食アンケートで上位のメニューが登場します。お楽しみに！(アンケート結果は、裏面にのせています)

(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



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>28日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>31日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			618	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			602
ごはん	ギョーザ	35		○		小(高)	ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)
あげギョーザ (おかず2位)	あぶら	3	○			714	★(ごはん1位)	たけのこ	15			○	684
マーボー	ぶたミンチ	30		○		中・高	トックスープ	ぜんまいみずに	5		○		中・高
とうふ (おかず6位)	とうふ	80		○		877		なましいたけ	5		○		839
	たまねぎ	40			○			なましいたけ	5			○	
	はくさい	30			○			あぶら	1	○			
	たけのこ	15			○			さとう	3	○			
	なましいたけ・ねぎ	5			○			しょうゆ 5 さけ	2				
	にんにく・しょうが	0.3			○			だいずもやし	20				
	あぶら・ごまあぶら	1	○					にんじん	10				
	あかみそ	8		○				ほうれんそう	10				
	しょうゆ・さ	2			○			ごま・ごまあぶら	1	○			
	さとう	1.5	○					さとう	2	○			
	とりがらスープ							しょうゆ 3 す	1				
	かたくりこ	2	○					こしょう					
<b>29日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		トック	20	○			
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			616		ぶたにく	10		○		
アップルパン (パン2位)	ほき	60		○		小(高)		チンゲンさい	10			○	
	しお こしょう					723		たまねぎ	30				
	エッグケアマヨネーズ	8	○			中・高		ねぎ	5			○	
	コーンフレーク	10	○			937		しょうゆ・さけ	2				
	しろみさかなの コーンフレーク やき	だいずフレーク	5		○			とりがらスープ					
	フレンチサラダ	キャベツ	30		○			しお こしょう					
	だいずと きつまいもの クリームスープ	にんじん	10		○								
		ホールコーン	10		○								
		あぶら	1.5	○									
		さとう	1.5	○									
		リンゴす	3										
		しお こしょう											
		ベーコン	5		○								
		だいずみずに	15		○								
		きつまいも	30	○									
		たまねぎ・かぶら	20		○								
		あぶら	1	○									
		ホワイトルウ	5	○									
		とうにゅう	20		○								
		しろワイン	1										
		とりがらスープ											
		しお こしょう											
<b>30日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	やきそばめん	120	○			590	やきそば	ぶたにく	40		○		小(高)
やきそば (めん2位)	ぶたにく	40		○		622	フライドポテト	キャベツ	40			○	中・高
	キャベツ	40				735		ピーマン	10			○	
	ピーマン	10						にんじん	10			○	
	フライドポテト	にんじん	10					もやし	15			○	
	こめこの ももタルト (デザート1位)	あぶら	2	○				あぶら	2	○			
		やきそばソース	18					ケチャップ	5				
		じゃがいも	70	○				しお こしょう					
		あぶら	3	○									
		しお											
		こめこのももタルト	30	○									

## 給食アンケート結果発表

### ★好きなパン



第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
チーズパン	アップルパン	こめこナン	しょくパン	おさつパン

### ★好きなごはん



第1位	第1位	第3位	第4位	第5位
しろごはん	ビビンバ	チキンライス	ぎゅうめし	うめごはん

### ★好きなめん



第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
カレーうどん	やきそば	スパゲティ	さらうどん	やきビーフン

### ★好きなおかず



第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
チキン なんばん	あげギョーザ	ハンバーグ (デミグラス)	メンチカツ	はるまき
第6位	第7位	第8位	第9位	第10位
マーボーとうふ	とりのてりやき	みそおでん	さばのみそに	ぶたじる

### ★好きなデザート



第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
こめこの ももタルト	みかん	リンゴゼリー	だいがくも	フルーツ ミックス

給食ができるまでには、さまざまな食べ物と多くの人たちが関わっています。感謝していただきましょう。



(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。)