

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(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			600	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583
ごはん	とうふパーク	50	○	○		小(高)	ごはん	ぶたミンチ	30	○	○		小(高)
とうふバーグ	あぶら	1	○			671	マーボー	とうふ	80	○	○		660
はくさいと	はくさい	40			○	中・高	どうふ	たまねぎ	40			○	812
わかめのポンずあえ	わかめ	0.5			○	805	もやしと	にんじん	15			○	
ぶたじる	ぼんずしょうゆ	5					ハムの	たけのこ	15			○	
	ぶたにく	15			○		すのもの	ほししいたけ	1			○	
	やきとうふ	30			○			はくさい	30			○	
	さといも	30	○					ねぎ	5			○	
	だいこん・たまねぎ	30			○			にんにく・しょうが	0.3			○	
	にんじん・ごぼう	10			○			あぶら	1	○			
	あぶら	1	○					あかみそ	8		○		
	みそ	8			○			しょうゆ	2				
	さけ	2			○			さとう	1	○			
	だしじる							さけ	2				
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		トウバンジャン					
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			647		とりがらスープ					
しよくパン	イチゴジャム	10	○			小(高)		かたくりこ	3	○			
イチゴジャム	ぶたにく	40			○	736		ごまあぶら	1	○			
ポークシチュー	じゃがいも	50	○			中・高		もやし	30			○	
ほうれんそうと	たまねぎ	40			○	910		にんじん	10			○	
ツナのサラダ	にんじん	20			○			こまつな	10			○	
なしゼリー	セロリ	5			○			ハム	10		○		
	マッシュルーム	5			○			さとう	3	○			
	ブロッコリー	20			○			す	5				
	あぶら	1	○					しょうゆ	1				
	ハヤシルウ	13	○					しお					
	ケチャップ	5											
	トマトピューレ	5											
	ウスターソース	1											
	あかワイン	2											
	とりがらスープ												
	しお												
	こしょう												
	ほうれんそう	10			○								
	キャベツ	30			○								
	ツナかんづめ	10			○								
	オリーブオイル	3	○										
	しょうゆ	2											
	リングす	5											
	しお												
	こしょう												
	なしゼリー	50	○										
3日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			634	ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			601
とりごぼう	とりにく	15			○	小(高)	レーズンパン	とりにく	50		○		小(高)
まぜごはん	ごぼう	10			○	831	とりにくの	しお				○	660
さけのしおやき	ほししいたけ	1			○	中・高	ハニー	こしょう					845
かぼちゃの	こんぶ	0.4			○	673	マスタード	にんにく	0.3			○	
あかだし	こうやどうふ	1.5			○		やき	つぶマスタード	3				
	こんにやく	8			○		ポテトサラダ	はちみつ	1	○			
	あぶら	1	○				ミネストローネ	しょうゆ・さけ	1				
	しょうゆ	4						あぶら	1	○			
	さとう	3	○					じゃがいも	30	○			
	さけ・みりん	1						たまねぎ	5			○	
	しお							にんじん	5			○	
	さけきりみ	60			○			きゅうり	10			○	
	さけ2							エッグケアマヨネーズ	10	○			
	しお							ベーコン	10		○		
	うすあげ	5			○			マカロニ	10		○		
	かぼちゃ・たまねぎ	25			○			たまねぎ	30			○	
	にんじん	10			○			にんじん	10			○	
	ねぎ	5			○			セロリ	5			○	
	あかみそ	5			○			さやいんげん	5			○	
	だしじる	3			○			きゃべつ	20			○	
								にんにく	0.3			○	
								トマトみずに	20			○	
								オリーブオイル	1	○			
								ケチャップ	6				
								トマトピューレ	5				
								とりがらスープ					
								しろワイン	2				
								しお					
								こしょう					

食べものを大切に、
残さず食べましょう!



(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。)

学校給食予定献立表

朝ごはんを食べて
げんきモリモリに!



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)
8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			639	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555
あきの ポークカレー	ぶたにく	40	○			小(高)	ごはん	うずらたまご	20	○	○		小(高)
	きつまいも	40	○			691	おでん	ちくわ	20	○	○		631
	なす・にんじん	15			○			あつあげ	30	○	○		
	たまねぎ	40			○			じゃがいも	50	○			中・高
かんてんサラダ	にんにく・しょうが	0.3			○	中・高	キャベツと ひじきの ゆかりあえ	だいこん	40			○	775
	マッシュルーム	5			○	855		こんにゃく	20				
	あぶら	1	○					さとう	4.5	○			
	カレールウ	18	○					しょうゆ	7				
	カレーこ	1						さけ・みりん	2				
	ケチャップ	1						だしじる					
	ウスターソース	1						キャベツ	30			○	
	とりがらスープ							きゅうり	10			○	
	かんてんこんにゃく	1						えのきだけ	5			○	
	もやし	15			○			ひじき	0.5	○			
	きゅうり・にんじん	5			○			ゆかり	1				
	ごま・ごまあぶら	1	○				15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	リングす	2					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581
	しょうゆ	1					ごはん	にくだんご	50		○		小(高)
	さとう	1.5	○					あぶら	2	○			659
	とりがらスープ しお こしょう							たまねぎ	40			○	
9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	にくだんごの すぶたふうに	にんじん・たけのこ	15			○	中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			563		ほししいたけ	1			○	811
ごはん	あじ	60	○			小(高)	はくさいの にびたし	ブロッコリー	20			○	
	さけ1 しお				○	632		にんにく・しょうが	0.3			○	
アジの こうみだれかけ	しょうが	0.4			○			あぶら	1	○			
	ねぎ	3			○			さとう	4	○			
のっぺいじる	リンゴピューレ	4			○	中・高		しょうゆ	5				
	さとう	1.5	○			782		す さけ	6				
	みりん1 しょうゆ	1.5						とりがらスープ					
	ごま	1	○					かたくりこ	2.5	○			
	かたくりこ	0.2	○					はくさい	40			○	
	うすあげ	5			○			にんじん	5			○	
	とりにく	15			○			うすあげ	5			○	
	さといも	30	○					しょうゆ	2.5				
	だいこん・はくさい	30			○			みりん	1				
	にんじん・ごぼう	15			○			だしじる					
	こんにゃく	15					16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら	1	○				ぎゅうにゅう	スパゲティ	45	○			591
	さけ 1 しょうゆ	4					きのこ	ベーコン	15			○	小(高)
	だしじる みりん	3.5					スパゲティ	とりにく	25			○	630
	かたくりこ	2	○					エリンギ・しめじ	5			○	
								マッシュルーム	5			○	
10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	かぶの コンソメスープ	キャベツ・たまねぎ	25			○	中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			588		にんにく	0.5			○	756
ごはん	ぎゅうにく	50	○			小(高)		オリーブオイル	4	○			
	にんにく・しょうが	0.4			○	665		しろワイン	2				
やくにくふう いため	たまねぎ	40			○		きつまいもと くりの こめこタルト	しょうゆ	2				
	にんじん・ピーマン	15			○			しお こしょう					
	あぶら	1	○			中・高		とりがらスープ					
	ケチャップ	2.5				817		ウインナー	10			○	
チンゲンさいの かきたまじる	あかみそ	1.5			○			かぶ・たまねぎ	20			○	
	しょうゆ 1 さけ	1.5						にんじん	5			○	
	さとう	2	○					セロリ	5			○	
	しお こしょう							じゃがいも	30	○			
	ごま	1	○					あぶら	1	○			
	たまご	20			○			しょうゆ・みりん					
	チンゲンさい たまねぎ	20			○			とりがらスープ					
	わかめ	0.3			○			しお こしょう					
	みりん 1.5 しょうゆ	2.5						きつまいもとくりの こめこタルト	40	○			
	だしじる しお												
	かたくりこ	2.5	○										

(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。)