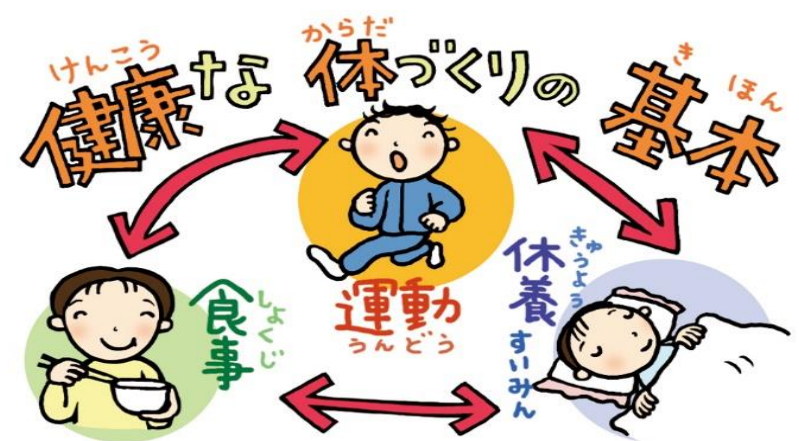


# 学校給食予定献立表



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)
17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			549	ぎゅうにゅう	おさつパン	50	○			585
チキンライス	とりにく	30		○			たら	たら	60		○		
	たまねぎ	30		○		小(高)	おさつパン	しお こしょう					小(高)
コーンたまご	マッシュルーム	5		○		634	タラの	こむぎこ	8	○			642
スープ	オリーブオイル	3	○			中・高	フリッター	ベーキングパウダー					中・高
	ケチャップ	18				768	オーロラソース	とうにゅう	1.5		○		838
	ウスターソース	1					かけ	あぶら	3	○			
	しょうゆ	0.3					ゆでやさい	ケチャップ	3				
	しお こしょう						おおむぎと	ウスターソース	0.3				
	たまご	20		○			やさいのスープ	エッグケアマヨネーズ	10				
	ハム	5		○				キャベツ	20			○	
	たまねぎ	30			○			にんじん	5			○	
	ほうれんそう	10			○			ブロッコリー	20			○	
	クリームコーン	20			○			とりにく	15			○	
	じゃがいも	30	○					おしむぎ	3	○			
	ソテードオニオン	5			○			たまねぎ	20			○	
	あぶら	0.5	○					にんじ・セロリ	5			○	
	ホワイトルウ	8	○					しろねぎ	10			○	
	とうにゅう	20		○				オリーブオイル	1	○			
	しろワイン	1						とりがらスープ					
	とりがらスープ							しろワイン・みりん	2				
								しお こしょう					
18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			628	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			545
こめこパン	ミンチカツ	50		○		小(高)	さといも	さといも	20	○			小(高)
ミンチカツ	あぶら	4	○			680	さといもごはん	うすあげ	10		○		618
かぼちゃと	かぼちゃ	20			○	中・高	がんもどきと	にんじん	5			○	中・高
だいずのサラダ	だいずみずに	15			○	883	やさいの	ほししいたけ	1				758
カレースープ	ホールコーン	10			○		ふくめの	しょうゆ	6				
	さやいんげん	10			○		ぶたにくと	さけ 2	3				
	たまねぎ	5			○		こまつなの	だしじる					
	ドレッシング	10	○				いために	だしじる					
	ぶたにく	10			○			ミニがんもどき	40			○	
	たまねぎ	30			○			だいこん	30			○	
	にんじん	10			○			たけのこ・ふきみずに	20			○	
	ブロッコリー	20			○			にんじん	15			○	
	あぶら	0.5	○					こんにやく	20			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			さとう	4	○			
	ケチャップ	5						しょうゆ	4				
	ウスターソース	1						さけ 2	3				
	カレールウ	10						だしじる					
	とりがらスープ							ぶたにく	20			○	
								こまつな・もやし	15			○	
21日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	健康な	からだ	体づくりの	基本			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564	健康な	からだ	体づくりの	基本			
ごはん	きのたまあじつけのり	1.5		○		小(高)	健康な	からだ	体づくりの	基本			
きのたま	ぎゅうにく	40		○		647	健康な	からだ	体づくりの	基本			
あじつけのり	やきとうふ	50		○		中・高	健康な	からだ	体づくりの	基本			
すきやきふう	はくさい	40			○	803	健康な	からだ	体づくりの	基本			
	たまねぎ	40			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
	にんじん	15			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
	しろねぎ	10			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
	いとこんにやく	20			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
だいこんの	あぶら	1	○				健康な	からだ	体づくりの	基本			
そくせきづけ	さとう	4.5	○				健康な	からだ	体づくりの	基本			
	しょうゆ	7					健康な	からだ	体づくりの	基本			
	さけ・みりん	2					健康な	からだ	体づくりの	基本			
	だしじる						健康な	からだ	体づくりの	基本			
	だいこん	40			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
	にんじん・きゅうり	5			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
	こんぶパウダー	0.5			○		健康な	からだ	体づくりの	基本			
	しお				○		健康な	からだ	体づくりの	基本			



(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

10月31日は



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>25日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>29日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)					
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			602					
やきとりどん	とりにく	60		○		小(高)	ごはん	さんま	50		○		小(高)					
	しょうが	0.3			○	649		さけ	2				665					
きのこじる	さけ	2				中・高	さんまの	しお	1.5		○		中・高					
ヨーグルト	しお	25			○	783	ゆうあんやき	ゆずしぼりじる	2				764					
	しろねぎ	40			○		キャベツの	しょうゆ	3									
	たまねぎ	1	○				こんぶあえ	さけ・みりん	2	○								
	あぶら	2.5	○				ごもくじる	さとう	1	○								
	さとう	2.5						かたくりこ	1	○								
	しょうゆ	1						キャベツ	40			○						
	さけ・みりん	0.8						しおこんぶ	1.5		○							
	かたくりこ	5			○			うすあげ	5		○							
	えのきだけ・しめじ	1			○			だいこん	20			○						
	ほししいたけ	20			○			にんじん・ごぼう	10			○						
	だいこん	10			○			ほししいたけ	1			○						
	にんじん・こまつな	20			○			ねぎ	5			○						
	とうふ	8			○			こんにゃく	15			○						
	みそ	2			○			しょうが	0.3			○						
	みりん	80			○			しょうゆ・みりん	3									
	だしじる							だしじる										
	ヨーグルト							かたくりこ	1.5	○								
<b>28日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>30日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)					
ぎゅうにゅう	パンキンパン	50	○			564	ぎゅうにゅう	うどん	130	○			576					
パンキンパン	ぶたにく	40		○		小(高)	カレーうどん	ぶたにく	20		○		小(高)					
きつまいもの	きつまいも	40	○			634	ジャーマン	うすあげ	10		○		620					
クリーム	たまねぎ	40			○	中・高	ポテト	たまねぎ	30			○	729					
シチュー	にんじん	15			○	828	みかん	にんじん・ねぎ	10									
きりぼし	マッシュルーム	5			○			あぶら	0.8	○								
だいこんの	こまつな	15			○			カレールウ	8	○								
サラダ	あぶら	1	○					カレーこ	5									
	とうにゅう	30			○			しょうゆ	3									
	ホワイトルウ	5			○			みりん	3									
	しろワイン	2						だしじる										
	とりがらスープ	5			○			ベーコン	20		○							
	しお	15			○			じゃがいも	60	○								
	こしょう	20			○			たまねぎ	20			○						
	きりぼしだいこん	5			○			にんにく	0.2			○						
	キャベツ	5			○			オリーブオイル	3	○								
	にんじん	0.8			○			しお	100			○						
	ホールコーン	1						みかん										
	だいちフレック	1.5																
	りんごす	1																
	しろワイン	1.5																
	しょうゆ	1.5	○															
	さとう	4	○															
	エッグケアマヨネーズ	1	○															
	ごま																	
	こしょう																	
<p><b>秋に、よくとれる刀の形をした魚は?</b></p> <p>あき しゅん さかな <b>秋が旬の魚「さんま」です</b></p> <p>さんまは、秋が旬の魚です。また、体長は35cm前後で、刀のように細長い魚です。このことから、さんまを漢字で書くと、「秋刀魚」と書かれます。</p> <p>秋にとれるさんまは、とくにあぶらがのっておいしいといわれています。栄養面では、きん肉や皮ふなど体をつくる栄養が多くふくまれています。また、あぶらには血液をサラサラにする栄養が多く、血管がつまるなどの病気をふせぐのにも、役立ってくれます。</p> <p>さんまや、さば、いわしなどの、せなかの青い魚には、あぶらが多いといわれているよ。</p>							<p><b>31日(木)</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p>							206		○		小(低)
	こめ	80	○			571	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高)					
	とりにく	60		○		689	ごはん	とりにく	60				中・高					
	しょうゆ	2				804	とりのからあげ	しょうゆ	2				804					
	さけ	0.3			○		はるさめサラダ	さけ	2									
	にんにく・しょうが	10			○			はるさめ	5									
	かたくりこ	3			○			もやし・こまつな	15									
	あぶら	5			○			にんじん	5									
	はるさめ	15			○			ごまあぶら	2									
	とうふとわかめのみそしる	2			○			しょうゆ・す	3									
	パンキン	1			○			さとう	20									
	ババロア	0.5			○			とうふ	20									
		5			○			わかめ	20									
		9			○			だいこん	5									
		25			○			しめじ	5									
								みそ	9									
								だしじる										
								パンキンババロア	25	○								

(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。)