

学校給食予定献立表

しょくじのあとは、
しっかりはみがき!



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(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			587	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			610
ごはん	さのたまあじつけの	1.5		○		小(高)	とりにく	とりにく	50		○		小(高)
さのたま	さわら	60		○		663	チーズパン	しお こしょう				668	
あじつけのり	しろみそ	6		○		中・高	リンゴピューレ	しょうゆ	3			879	
	みそ	1		○		823	とりにくの	しろワイン	1				
	さけ	2					バーベキュー	じゃがいも	2				
	みりん	2					ソースやき	にんじん	40	○			
	さとう	1	○				サッパリ	きゅうり	5		○		
	ベーコン	10		○			ポテトサラダ	たまねぎ	10		○		
さわらの	あつあげ	20		○			チンゲンさいと	ホールコーン	5		○		
さいきょうやき	さといも	40	○				きのこの	ツナレトルト	5				
わふうポトフ	だいこん	40			○		クリームスープ	しょうゆ	10		○		
	にんじん	15			○			オリーブオイル	2	○			
	はくさい	25			○			レモンじる	0.5				
	ねぎ	10			○			しお こしょう					
	だしじる							ぶたにく	5		○		
	しょうゆ	1.5						チンゲンさい	20		○		
	さけ	1						たまねぎ	30		○		
	みりん	1						にんじん	5		○		
	しお こしょう							しめじ	5		○		
								なましいたけ	5		○		
								とうにゅう	20		○		
								ホワイトルウ	7	○			
								しろワイン	1				
								とりがらスープ					
								しお こしょう					
								あぶら	0.5	○			
5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			643	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			637
ハヤシライス	ぎゅうにく	40		○		小(高)	ぶたにく	ぶたにく	20		○		小(高)
だいこんと	じゃがいも	40	○			725	ちゅうか	うずらたまご	20		○		706
ほうれんそうの	たまねぎ	40			○	中・高	どんぶり	たまねぎ	40			○	890
サラダ	にんじん・セロリ	15			○	896	あげぎョーザ	キャベツ	40			○	
	マッシュルーム	5			○		もやしの	にんじん	10			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○		ちゅうかふう	たけのこ	15			○	
	ソテードオニオン	5					サラダ	ほししいたけ	1			○	
	あぶら	1	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	ハヤシルウ	13	○					あぶら	1	○			
	ケチャップ	4						しょうゆ	5				
	トマトピューレ	4						さけ	2				
	ウスターソース	1						しお こしょう					
	とりがらスープ							とりがらスープ					
	うすあげ	5		○				かたくりこ	3	○			
	だいこん	30			○			ぎョーザ	35		○		
	ほうれんそう	5			○			あぶら	2	○			
	にんじん	5			○			ハム	5		○		
	りんごす	4			○			もやし	20			○	
	オリーブオイル	2	○					にんじん	5			○	
	さとう	0.5						きゅうり	5			○	
	しょうゆ	1						はるさめ	5	○			
	しお こしょう							す	5				
								さとう	1.5	○			
								しょうゆ	2				
								しお こしょう					
								ごまあぶら	2	○			

いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
しっかりとれる!



だ液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、歯を
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。

よく味わうことで

心が豊かになる!



よくかんで、
たべましょう!



学校給食予定献立表

11月8日は
「いい歯の日」



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(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(水)	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	○			546
ごはん	さば	60		○		小(高)	おやこどんぶり	とりにく	40		○		小(高)
さばのしおやき	さけ 2	60		○		672	たまご	たまご	40		○		622
ごもくまめ	だいずみずに	20		○		中・高	うすあげ	うすあげ	5		○		中・高
こんさいじる	こんにゃく	15		○		823	はくさいと	たまねぎ	50		○		766
	にんじん	10		○			わかめの	にんじん・ねぎ	10		○		
	ほししいたけ	1		○			うめあえ	しょうゆ	7		○		
	さとう	3	○					さとう	4	○			
	しょうゆ	5						さけ 2	3				
	さけ・みりん	2						だしじる	1	○			
	ごぼう・にんじん	15		○				かたくりこ	40		○		
	だいこん	25		○				はくさい	0.5		○		
	さといも	20	○					わかめ	1				
	ねぎ	5		○				カリカリうめ	0.2				
	しょうゆ	2						ゆかり	0.3				
	さけ・みりん	2						しょうゆ	0.3				
	だしじる												
11日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			603	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			593
アップルパン	とりささみ	50		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)
ささみの	しお こしょう	2		○		664	カレー	あつあげ	30		○		671
ハーブやき	しろワイン	0.05		○		中・高	にくじゃが	じゃがいも	50		○		827
じゃがいもの	パセリ0.3	10		○		875	こまつなど	たまねぎ	40		○		
マヨネーズあえ	パンこ	3		○			れんこんの	にんじん	15		○		
ウインナーと	オリーブオイル	60		○			しおこんぶ	きやいんげん	5		○		
やさいのスープ	じゃがいも	10		○			いため	いとこんにゃく	15		○		
	しお こしょう	1		○				あぶら	1	○			
	しろワイン	10		○				カレーこ	7		○		
	たまねぎ	30		○				しょうゆ	4.5		○		
	はくさい・だいこん	20		○				さとう	2		○		
	にんじん	10		○				さけ・みりん	2		○		
	あぶら	0.5		○				だしじる	20		○		
	とりがらスープ	2		○				こまつな	10		○		
	しお こしょう	2		○				にんじん	15		○		
	しろワイン	2		○				れんこん	2	○			
								ごまあぶら	2		○		
								しおこんぶ	2		○		
								しょうゆ・さけ	1		○		
12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			636	ぎゅうにゅう	こめ	55	○			598
ごはん	さけきりみ	60		○		小(高)	たきこみ	うすあげ	5		○		小(高)
さけの	さけ 2	25		○		698	ごはん	にんじん	10		○		661
チャンチャン	キャベツ・たまねぎ	10		○		中・高	(すくなめ)	ふきみずに	10		○		780
やき	にんじん・もやし	5		○		848	あんかけうどん	ほししいたけ	1		○		
しおとんじる	ホールコーン	1		○			さきこみ	しょうゆ	4		○		
リンゴゼリー	あぶら	2		○			さきこみ	さけ・みりん	2		○		
	みそ 4	1.5		○			コロッケ	だしじる	100		○		
	しろうみそ	1.5		○				うどん	20		○		
	さとう	1.5		○				とりにく	10		○		
	しょうゆ・みりん	10		○				かまぼこ	30		○		
	ぶたにく	20		○				はくさい	10		○		
	だいこん	5		○				にんじん	5		○		
	にんじん・しろねぎ	5		○				しめじ	5		○		
	しめじ	20		○				ねぎ	0.5		○		
	さといも	15		○				しょうが	8		○		
	こんにゃく	0.5		○				しょうゆ	3		○		
	あぶら	1		○				みりん	2		○		
	しお しおこうじ	1		○				だしじる	50		○		
	みりん	70		○				かたくりこ	5		○		
	だしじる							さといもコロッケ					
	リンゴゼリー							あぶら					

(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。)