

# 学校給食予定献立表

12月7日(土)は学習発表会です。  
(給食あります!)

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>2日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>5日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			572	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			567
ごはん	ぶたミンチ	40		○		小(高)	にくとうふ	ぎゅうにく	30		○		小(高)
マーボー	はるさめ	15	○			651	どんぶり	やきとうふ	50		○		643
はるさめ	たけのこ	10			○	中・高	だいこんの ゆずかあえ	たまねぎ	60			○	中・高
わかめと だいこんの スープ	たまねぎ	30			○	803		にんじん・しろねぎ	10			○	792
	しめじ	5			○			いとこんにやく	20				
	ねぎ	5			○			あぶら	1	○			
	にんにく・しょうが	0.3			○			さとう	5	○			
	あぶら	1	○					しょうゆ	8				
	あかみそ	6			○			さけ・みりん	2				
	しょうゆ	2						だしじる					
	さとう	1.5	○					だいこん	40			○	
	さけ	2						にんじん	10			○	
	トウバンジャン							こんぶ	1		○		
	とりがらスープ							さとう	3	○			
	だいずフレーク	3			○			す	5				
	わかめ	0.3			○			ゆずしぼりじる					
	だいこん	20			○			しお					
	もやし	20			○								
	にんじん	5			○								
	しょうゆ	2											
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	しお こしょう												
<b>3日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>6日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			561	ぎゅうにゅう	しょうくパン	50	○			556
とりにくと はくさいの あんかけどん	とりにく	40		○		小(高)	しょうくパン	イチゴジャム	15	○			小(高)
ウインナーと じゃがいもの ソテー	とうふ	30		○		629	イチゴジャム	ほき	60		○		607
	はくさい	50			○	中・高	しょうくパン	しお こしょう					中・高
	たまねぎ	40			○	768	イチゴジャム	しろワイン	2				779
	にんじん	10			○		しょうくパン	つぶマスタード	3				
	えのきだけ・ねぎ	5			○		イチゴジャム	エッグケアマヨネーズ	10	○			
	しょうが	0.5			○		イチゴジャム	ほうれんそう	15			○	
	しょうゆ	6					しょうくパン	キャベツ	40			○	
	さけ	2					イチゴジャム	にんじん	5			○	
	みりん	3					イチゴジャム	オリーブオイル	1	○			
	とりがらスープ						イチゴジャム	しお こしょう					
	しお こしょう						イチゴジャム	ベーコン	5		○		
	かたくりこ	3					イチゴジャム	かぶ	25			○	
	ウインナー	10		○			イチゴジャム	たまねぎ	30			○	
	じゃがいも	20	○				イチゴジャム	にんじん	5			○	
	ブロッコリー	40			○		イチゴジャム	じゃがいも	30	○			
	オリーブオイル	2	○				イチゴジャム	しろワイン	2				
	しお こしょう						イチゴジャム	とりがらスープ					
	にんにく	0.3					イチゴジャム	しお こしょう					
<b>4日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>7日(土)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			584	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			598
ソース	ぶたにく	40		○		小(高)	ぎゅうにゅう	ぶたにく	40		○		小(高)
やきそば	キャベツ	40			○	628	ぎゅうにゅう	じゃがいも	40	○			675
だいずと きつまいもの サラダ	だいずもやし	15			○	中・高	ぎゅうにゅう	たまねぎ	40			○	中・高
みかん	ピーマン	10			○	746	ぎゅうにゅう	にんじん	15			○	832
	にんじん	10			○		ぎゅうにゅう	ソテードオニオン	5			○	
	あぶら	2	○				ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが	0.3			○	
	やきそばソース	18					ぎゅうにゅう	あぶら	1	○			
	ケチャップ	5					ぎゅうにゅう	カレールウ	18	○			
	だいずみずに	10			○		ぎゅうにゅう	カレーこ					
	きつまいも	30	○				ぎゅうにゅう	ケチャップ	1				
	さやいんげん	10			○		ぎゅうにゅう	ウスターソース	1				
	ハム	10			○		ぎゅうにゅう	とりがらスープ					
	エッグケアマヨネーズ	10	○				ぎゅうにゅう	キャベツ	30			○	
	みかん	100			○		ぎゅうにゅう	だいこん	20			○	
							ぎゅうにゅう	にんじん	5			○	
							ぎゅうにゅう	ホールコーン	10			○	
							ぎゅうにゅう	あぶら	2	○			
							ぎゅうにゅう	さとう	0.5	○			
							ぎゅうにゅう	リングす	3				
							ぎゅうにゅう	しお こしょう					

(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

朝ごはんをしっかりと食べて  
からだをあたためましょう。



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)
10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			582	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			644
ごはん	にくだんご	40		○		小(高)	ごはん	さば	60		○		小(高)
にくだんごの すぶたふうに	あぶら	2	○			663	さば	つちしょうが	2			○	712
	たまねぎ	40			○		しょうゆ	しょうゆ	5			○	
	にんじん	15			○		さとう	さとう	3	○			中・高
	たけのこ	15			○	815	しょうがに	さけ・みりん	3			○	878
	なましいたけ	5			○		だいこん	だいこん	30			○	
はるさめ	ブロッコリー	20			○		れんこん	れんこん	10			○	
サラダ	にんにく・しょうが	0.3			○		にんじん	にんじん	10			○	
	あぶら	1	○				こんにゃく	こんにゃく	15				
	さとう	4	○				あぶら	あぶら	1	○			
	しょうゆ	5					さとう	さとう	3	○			
	さけ	2					しょうゆ	しょうゆ 3 さけ	2				
	す	5					わかめ	わかめ	0.5		○		
	とりがらスープ						うすあげ	うすあげ	5		○		
	かたくりこ	2.5	○				こまつな	こまつな	10			○	
	はるさめ	10	○				たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	チンゲンさい	15			○		みそ	みそ	9		○		
	にんじん	5			○		だしじる	だしじる					
	さとう	2	○										
	す	1											
	しょうゆ	4											
	ごまあぶら	1	○										
	しお こしょう												
11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーバズ	50	○			554	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			585
ハニーバズ	とりにく	50		○		小(高)	さのたまあじつけのり	さのたまあじつけのり	1.5		○		小(高)
とりにくの ケチャップ	しお こしょう					630	ごはん	はるまき	40		○		654
いため	さけ	2				816	きのたま	あぶら	3			○	
	かたくりこ	5	○				あじつけのり	ぶたにく	20			○	
	こめこ	2	○				とうふ	とうふ	60			○	中・高
	あぶら	2	○				はくさい	はくさい	50			○	775
	たまねぎ	40			○		あげはるまき	たまねぎ	40			○	
ミルファンティ	ブロッコリー	20			○		とうふの	にんじん	10			○	
	じゃがいも	40	○				ちゅうかふう	たけのこ	15			○	
	にんにく	0.3					いため	しめじ	5			○	
	あぶら	1	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	ケチャップ	15						あぶら	1	○			
	ウスターソース	1						しょうゆ	4				
	さけ・しょうゆ	1						さけ	2				
	さとう	1	○					とりがらスープ					
	たまご	20			○			しお こしょう					
	ハム	5			○			かたくりこ	3	○			
	たまねぎ	30			○								
	にんじん	5			○								
	キャベツ	30			○								
	しめじ	5			○								
	パセリ	0.3			○								
	しろワイン	1			○								
	とりがらスープ												
	しお こしょう												
							16日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	バターロール	30	○			652
							バターロール	ペンネ	40	○			小(高)
							とりにくと	とりにく	30		○		688
							ペンネの	たまねぎ・はくさい	40			○	
							クリームに	にんじん	10			○	中・高
							かいそうサラダ	しめじ	5			○	890
							みかんゼリー	マッシュルーム	5			○	
								あぶら	1	○			
								ホワイトルウ	8	○			
								とうにゅう	20		○		
								しろワイン	1				
								しお こしょう					
								とりがらスープ					
								ひじき・わかめ	0.5		○		
								だいこん	30			○	
								にんじん・みずな	10			○	
								あぶら	2	○			
								リングす	3				
								さとう	0.5	○			
								しょうゆ	1				
								しお こしょう					
								みかんゼリー	50				



(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。)