

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(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	3日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			630	ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○			558
そぼろどんぶり	とりミンチ	40		○			はちみつ	はちみつ	10	○			
きつまいもと ごぼうの みそしる	だいずミンチ	5		○		小(高)	うずまきパン	ベーコン	30		○		小(高)
	たまねぎ	50			○	684	はちみつ	じゃがいも	50	○			623
	にんじん	20			○	中・高	トマト	トマト	15			○	中・高
	ピーマン	20			○	837	たまねぎ	たまねぎ	40			○	802
	グリーンピース	5			○		にんじん	にんじん	15			○	
	しょうが	1			○		キャベツ	キャベツ	30			○	
	あぶら	1	○				さやいんげん	さやいんげん	15			○	
	さとう	5	○				しろワイン	しろワイン	1			○	
	しょうゆ	7					とりがらスープ	とりがらスープ				○	
	さけ	2					しお こしょう	しお こしょう				○	
	みりん	3					ツナレトルト	ツナレトルト	10		○		
	きつまいも	30	○				だいこん	だいこん	20			○	
	ごぼう	20			○		きゅうり	きゅうり	10			○	
	だいこん	20			○		ホールコーン	ホールコーン	10			○	
	うすあげ	5			○		オリーブオイル	オリーブオイル	2	○			
	みそ	8			○		りんごす	りんごす	3				
	だしじる						さとう	さとう	0.5	○			
2日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(木)	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	こめ	65	○			小(低)
ごはん	とりにく	40		○			あなご	だしこんぶ	0.3		○		小(高)
すどり	にんにく	0.3			○	639	ちらしずし	す	11				648
キャベツの ゆかりあえ	しょうが	0.3			○	中・高	むし	さとう	7	○			815
	しょうゆ	3				789	シューマイ	しお	20		○		
	さけ	1					とうふと チンゲンさいの うすくずじる	たまご	20		○		
	かたくりこ	6	○					あぶら	2	○			
	あぶら	2	○					あなご	20		○		
	たまねぎ	50			○			にんじん・たけのこ	5			○	
	にんじん	15			○			ふきみずに	10			○	
	ピーマン	15			○			ほししいたけ	1			○	
	あかピーマン	15			○			さとう	3	○			
	たけのこ	15			○			しょうゆ	5				
	あぶら	1	○					みりん	3				
	ごまあぶら	1	○					だしじる					
	さとう	5	○					きざみのり	2				
	す	7						シューマイ	40				
	しょうゆ	5						とうふ	20		○		
	さけ	2						チンゲンさい	20			○	
	みりん	2						とうがん	20			○	
	とりがらスープ							さといも	30	○			
	かたくりこ	4	○					しょうゆ・みりん	3				
	キャベツ	40			○			しお だしじる					
	きゅうり	10			○			かたくりこ	1.5				
	ゆかり	0.5											

すいぶん ほきゅう **二まめに水分補給!**

のどがかわくまえに
コップで二まめに

ふだんは水が麦茶で

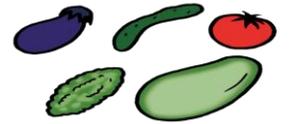
すいとうは
すずい場所に

ペットボトルの
のみのこし注意

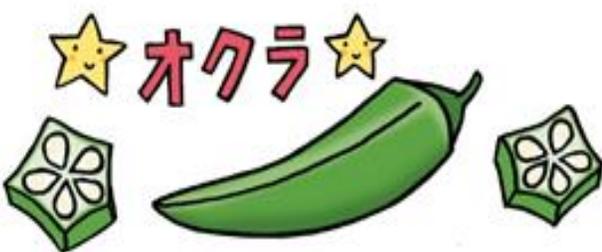
(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

なつやさいを
たべよう!



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)
5日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594	ぎゅうにゅう	パンネ	40	○			605
★のハンバーグ	★のハンバーグ	40		○			なすの	あいびきミンチ	40		○		小(高)
あぶら	あぶら	1	○				ミートソース	なすび	20			○	637
きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	5			○	小(高)	ペンネ	たまねぎ	40		○		661
ごはん	たまねぎ	20		○			かぼちゃサラダ	ピーマン・トマト	10		○		中・高
★のハンバーグ	にんじん	10		○		814	マッシュルーム	トマトみずに	15		○		740
きりぼしだいこんのソースいため	ピーマン	10		○			にんにく	オリーブオイル	3	○			
そうめんじる	ham	10		○			ケチャップ	ウスターソース	1				
たなばたゼリー	あぶら	2	○				しろういん	とりがらスープ	1				
	やきそばソース	6					しお	こしょう					
	そうめん	5	○				かぼちゃ		30				
	かまぼこ	10		○			たまねぎ		5				
	わかめ	0.3		○			きゅうり		10				
	おくら	5		○			ホールコーン		10				
	ほうれんそう	10		○			エッグケアマヨネーズ		10	○			
	ほししいたけ	1		○			こめこのレモンマフィン		25	○			
	ねぎ	5		○									
	しょうゆ	3		○									
	みりん	2		○									
	だしじる			○									
	しお			○									
	たなばたゼリー	40											
8日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			586	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			615
とうもろこし	だしこんぶ	0.1		○			ごはん	カリカリうめ	2				小(高)
ごはん	さけ	2			○	小(高)	うめひじき	ひじき	1.5		○		684
ゴーヤ	とうもろこし	15			○	666	ふりかけ	ごま	1.5	○			中・高
チャンプル	しょうゆ	2				中・高	ごもく	さとう	4	○			806
カレースープ	あぶら	0.5	○			808	きんちゃく	しょうゆ・さけ	3				
	ぶたにく	20		○			にくだんご	あぶら	0.5	○			
	とうふ	30		○			わふうポトフ	ごもくきんちゃく	30		○		
	たまご	20		○				さとう	5	○			
	ゴーヤ	10			○			しょうゆ	6				
	キャベツ	30			○			さけ・みりん	3				
	にんじん・しめじ	5			○			だしじる					
	もやし	20			○			にくだんご	30				
	あぶら	1	○					じゃがいも	40	○			
	しょうゆ	2						たまねぎ	40				
	さけ	1						だいこん	30				
	しお							にんじん	15				
	ウインナー	10		○				しょうゆ	1				
	じゃがいも	30		○				さけ	2				
	たまねぎ	30			○			だしじる					
	にんじん	10			○								
	きやいんげん	10			○								
	にんにく・しょうが	0.2			○								
	あぶら	1	○										
	カレーこ												
	カレールウ	10	○										
	ケチャップ	1											
	ウスターソース	1											
	とりがらスープ												



オクラの花

そうめん

そうめんは、小麦粉に塩水を加えて練り、それを細く伸ばし乾燥させた小麦粉の加工食品です。そうめんのおもな栄養素は炭水化物です。そうめんは夏の涼しさをのどで感じさせられる風流な食べ物。のどごしもよいので、夏に食欲がなくなったときでもおいしくいただくことができます。でも、つついそうめんだけで食事を済ませてしまうと栄養バランスが偏るのでご注意ください。薬味としてねぎ、ごま、しょうが、みょうが、しそ、大根などを使い、おかずに豚肉やツナ、卵、納豆などを一緒に食べると、疲労回復や消化の促進に役立ち、たんぱく質やビタミン類なども合わせて摂取できます。

