

# 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)
<b>1日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>3日(水)</b>	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	○	○		小(高)	うずまきパン	はちみつ	10	○			小(高)
きつまいもと ごぼうの みそしる	だいずミンチ	5	○	○		684	はちみつ	ベーコン	30	○			小(高)
	たまねぎ	50	○	○	○	中・高	はちみつ	じゃがいも	50	○			623
	にんじん	20	○	○	○	837	トマトポトフ	トマト	15	○			中・高
	ピーマン	20	○	○	○		ツナサラダ	たまねぎ	40	○			802
	グリーンピース	5	○	○	○			にんじん	15	○			
	しょうが	1	○	○	○			キャベツ	30	○			
	あぶら	1	○	○	○			さやいんげん	15	○			
	さとう	5	○	○	○			しろワイン	1	○			
	しょうゆ	7	○	○	○			とりがらスープ		○			
	さけ	2	○	○	○			しお こしょう		○			
	みりん	3	○	○	○			ツナレトルト	10	○			
	きつまいも	30	○	○	○			だいこん	20	○			
	ごぼう	20	○	○	○			きゅうり	10	○			
	だいこん	20	○	○	○			ホールコーン	10	○			
	うすあげ	5	○	○	○			オリーブオイル	2	○			
	みそ	8	○	○	○			りんごす	3	○			
	だしじる		○	○	○			さとう	0.5	○			
<b>2日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>4日(木)</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	こめ	65	○			604
ごはん	とりにく	40	○	○		小(高)	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

## こまめに水分補給!

のどがかわくまえに  
コップでこまめに

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)
<b>5日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>9日(火)</b>	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	ペンネ	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	こめこの	トマトみずに	15			○	740
きりぼしだいこん	ピーマン	10			○		レモンマフィン	マッシュルーム	5			○	
のソースいため	ham	10		○				にんにく	0.3			○	
そうめんじる	あぶら	2	○					オリーブオイル	3	○			
たなばたゼリー	やきそばソース	6						ケチャップ	15				
	そうめん	5			○			ウスターソース	1				
	かまぼこ	10			○			しろワイン	1				
	わかめ	0.3			○			とりがらスープ					
	おくら	5			○			しお こそしょう					
	ほうれんそう	10			○			かぼちゃ	30				
	ほししいたけ	1			○			たまねぎ	5				
	ねぎ	5			○			きゅうり	10				
	しょうゆ	3			○			ホールコーン	10				
	みりん	2			○			エッグケアマヨネーズ	10	○			
	だしじる				○			こめこのレモンマフィン	25	○			
	たなばたゼリー	40			○								
<b>8日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>10日(水)</b>	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	○			あげのなかに
	ゴーヤ	10			○			しょうゆ	6				かくぎりのや
	キャベツ	30			○			さけ・みりん	3				さいがはいっ
	にんじん・しめじ	5			○			だしじる					ています
	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 こそしょう				○			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。

