

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)
16日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			671	ぎゅうにゅう	やきそばめん	120	○	○		594
ごはん	ハンバーグ	60		○			やきそば	ぶたにく	40		○		小(高)
ハンバーグ	たまねぎ	30			○	728	キャベツ	キャベツ	40			○	626
ハヤシソース	にんじん	10			○		ピーマン	ピーマン	10			○	
かぼちゃサラダ	マッシュルーム	5			○	871	にくじゃが	にんじん	10			○	中・高
	あぶら	0.5	○				コロッケ	だいずもやし	15			○	723
	ハヤシルウ	8	○				みかん	あぶら	2	○			
	ケチャップ	5						やきそばソース	18				
	ウスターソース	1						ケチャップ	5				
	あかワイン	2						しお こしょう					
	とりがらスープ							にくじゃがコロッケ	50	○			
	しお こしょう							あぶら	5	○			
	かぼちゃ	40			○			みかん	80				
	きゅうり	10			○		22日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	たまねぎ	10			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			629
	ハム	10		○			ごはん	ぎゅうにく	30		○		小(高)
	エッグケアマヨネーズ	10	○				いもに	さといも	50	○			700
19日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	さわらの	だいこん	30			○	
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			607	ゆずみそかけ	ごぼう・にんじん	20			○	中・高
チーズパン	とりにく	60		○				まいたけ・なめこ	5			○	869
とりにくの	しお こしょう					小(高)		こんにゃく	20				
ケチャップに	さけ	2				681		しろねぎ	15		○		
フライドポテト	たまねぎ	40			○			さとう	3	○			
なしゼリー	ピーマン	15			○	858		しょうゆ	7				
	にんじん	15			○			さけ	2				
	ブロッコリー	20			○			だしじる					
	エリンギ	10			○			さわら	60		○		
	にんにく・しょうが	0.3			○			さけ	2				
	あぶら	1	○					しお					
	ケチャップ	10						しろみそ	6		○		
	さとう	1	○					さとう	2.5	○			
	さけ	2						みりん	2				
	しょうゆ	1						さけ	2				
	しお こしょう							ゆずしぼりじる	2				
	じゃがいも						23日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			619
	しお						ごはん	こうやどうふフライ	60		○		小(高)
	なしゼリー						こうやどうふの	あぶら	3			○	695
20日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	フライ	たまねぎ	40			○	中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			619	あまずあんかけ	にんじん	15			○	854
ごはん	さば	60		○			しらすと	たけのこ	15			○	
さばのしおやき	しお					小(高)	キャベツの	たけのこ	15			○	
さんしょく	さけ	2				684	たまごとじ	ほししいたけ	1			○	
なます	だいこん	30						ブロッコリー	20			○	
じゃがいもと	にんじん	10				中・高		にんにく・しょうが	0.3			○	
わかめの	きゅうり	10				845		あぶら	1	○			
みそしる	ごま	1.5	○					さとう	3	○			
	さとう	3	○					しょうゆ	2				
	す	6						す	3				
	しお							ケチャップ	5				
	うすあげ	5						かたくりこ	2	○			
	じゃがいも	30	○					しらす	10		○		
	わかめ	0.5						たまご	30		○		
	たまねぎ	20						キャベツ	30			○	
	ごぼう	15						にんじん	15			○	
	みそ	8						しょうゆ・さけ	2				
	だしじる							みりん	4				
								だしじる					

おおさか湾でとれた「しらす」『おおさかもん』です。



(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30日は
ハロウィン行事食です



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)
26日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(水)	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	しょうパン	50	○			590
ごはん	ぶたミンチ	30		○		小(高)	イチゴジャム	たら	10	○			小(高)
マーボーとうふ	とうふ	80		○		670	しょうパン	しお こしょう	60		○		650
はるさめサラダ	たまねぎ	40		○		中・高	イチゴジャム	しろワイン	2		○		中・高
	たけのこ	30		○		825	たらの	エッグケアマヨネーズ	10	○			792
	ほししいたけ	1		○			マヨネーズやき	パセリ	0.05		○		
	ねぎ	5		○			ポークビーンズ	ぶたにく	15		○		
	にんにく・しょうが	0.5		○				だいずみずに	20		○		
	あぶら	1	○					たまねぎ	40		○		
	あかみそ	8		○				にんじん・きやいんげい	10		○		
	さとう	1	○					にんにく	0.3		○		
	しょうゆ	2						じゃがいも	40	○			
	さけ	1						トマトみずに	30		○		
	とりがらスープ							オリーブオイル	1	○			
	トウバンジャン							ケチャップ	5		○		
	かたくりこ	3	○					ウスターソース	0.5		○		
	ごまあぶら	1	○					さとう	0.5	○			
	はるさめ	8		○				あかワイン	2				
	ほうれんそう	10			○			とりがらスープ					
	きゅうり・にんじん	5		○				しお こしょう					
	さとう	1	○				29日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	す	4		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			620
	ごまあぶら	1	○				ごはん	ヒレカツ	60		○		小(高)
	しお こしょう						みそカツ	あぶら	4	○			679
27日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	みそカツ	あかみそ	4.5		○		中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			593	さとう	さとう	5	○			881
おやこどんぶり	とりにく	40		○		小(高)	さけ	さけ	3		○		
キャベツの	たまご	40		○		666	キャベツソテー	キャベツ	40		○		
しおこんぶあえ	うすあげ	5		○		中・高	とうふとわかめ	にんじん・ピーマン	10		○		
りんごかんづめ	たまねぎ	50		○		820	のすましじる	あぶら	1	○			
	にんじん	10		○				しお こしょう					
	みつば	5		○				とうふ	20		○		
	さとう	4	○					わかめ	0.5		○		
	しょうゆ	6						こまつな	10		○		
	さけ・みりん	3						えのきだけ・ねぎ	5		○		
	だしじる							しょうゆ	3		○		
	かたくりこ	1	○					みりん	2				
	キャベツ	40		○				だしじる しお					
	にんじん	10		○			30日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しおこんぶ	1.5		○			ぎゅうにゅう	こめ	65	○			615
	ごま	1.5	○				カレーピラフ	ウインナー	20		○		小(高)
	りんごかんづめ	40		○			かぼちゃと	たまねぎ	30		○		662
							きのこの	グリーンピース	5		○		中・高
							クリームスープ	オリーブオイル	3	○			802
								カレールウ	5	○			
								カレーこ しお					
								ケチャップ・ソース	1				
								しょうゆ	0.5				
								とりにく	10		○		
								かぼちゃ	30		○		
								たまねぎ	30		○		
								ほうれんそう	10		○		
								しめじ・しいたけ	5		○		
								あぶら	5	○			
								しろワイン	2		○		
								ホワイトルウ	7	○			
								とくにゅう	20		○		
								とりがらスープ					
								しお こしょう					
								こめこのかぼちゃマフィン	25	○			

舌で感じる味には、
 甘み・酸味・苦味・
 塩味・うま味の5つ
 があります。いろい
 ろな味を経験するこ
 とで味覚の幅が広が
 り、成長するにつれ、
 苦手な食べ物もおいしく食べられるようになってい
 きます。小さいころから、無理のない範囲でさまざま
 な食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねて
 いくことが大切です。



(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。)