

学校給食予定献立表



のこさず
たべましょう!



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)
1日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			638	ぎゅうにゅう	しょうパン	50	○			595
ごはん	さわら	60		○		小(高)	イチゴジャム	15	○				小(高)
さわらの	さけ	2				705	ハンバーグ	60		○			647
カレーこやき	こむぎこ	6	○			中・高	ケチャップ	8					811
キャベツと	カレーこ					873	ウスターソース	2					
ブロッコリーの	オリーブオイル	3	○				じゃがいも	60	○				
ソテー	キャベツ	30		○			しお						
さつまじる	ブロッコリー	20		○			こふきいも	10		○			
	あぶら	2	○				ほうれんそう	10			○		
	しお						たまねぎ	30			○		
	とりにく	10		○			にんじん	10			○		
	さつまいも	30	○				カリフラワー	20			○		
	だいこん	20		○			しめじ	5			○		
	ほししいたけ	1		○			あぶら	0.5	○				
	にんじん・ごぼう	15		○			とりがらスープ						
	しろねぎ	10		○			しろワイン	2					
	こんにやく	20		○			しお						
	あぶら	1	○				こしょう						
	みそ	8		○			7日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さけ2						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			630
	だしじる						ごはん	ぶたミンチ	40		○		小(高)
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	あつあげ	20		○		716
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			606	マーボー	はるさめ	10	○			小(高)
ポークハヤシ	ぶたにく	40		○		小(高)	はるさめ	はくさい・たまねぎ	30		○		716
コールスロー	たまねぎ	50		○		685	はるさめ	たけのこ・にら	10		○		中・高
サラダ	にんじん	15		○		中・高	ワンタンスープ	ほししいたけ	1		○		890
	マッシュルーム	5		○		845	ワンタンスープ	ねぎ	10		○		
	ブロッコリー	20		○			ワンタンスープ	にんにく・しょうが	0.5		○		
	じゃがいも	40	○				ワンタンスープ	あぶら・ごまあぶら	1	○			
	にんにく・しょうが	0.3		○			ワンタンスープ	あかみそ	5		○		
	あぶら	1	○				ワンタンスープ	しょうゆ	1				
	あかワイン	3					ワンタンスープ	さけ	2				
	ハヤシルウ	13	○				ワンタンスープ	さとう	1.5	○			
	ケチャップ	4					ワンタンスープ	トウバンジャン					
	トマトピューレ	4					ワンタンスープ	とりがらスープ					
	ウスターソース	1					ワンタンスープ	しお					
	とりがらスープ						ワンタンスープ	こしょう					
	キャベツ	40		○			8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	きゅうり・にんじん	10		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			593
	ホールコーン	10		○			ごはん	とりにく	40		○		小(高)
	あぶら	2	○				ごはん	やきとうふ	30		○		666
	リンゴす	3					とりすき	ふ	3	○			中・高
	さとう	0.5	○				とりすき	はくさい・たまねぎ	40				817
	しお						きりぼし	にんじん・しろねぎ	10				
	こしょう						きりぼし	いとこんにやく	20				
							きりぼし	あぶら	1	○			
3日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	きりぼし	さとう	4	○			小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			658	きりぼし	しょうゆ	7				666
ごはん	ごもくきんちゃく	30		○		小(高)	きりぼし	さけ・みりん	2				中・高
ごはん	しょうゆ	3				730	きりぼし	だしじる					817
ごもく	さとう	4	○			中・高	きりぼし	きりぼしだいこん	6		○		
きんちゃくの	みりん	2				862	きりぼし	こまつな・にんじん	10		○		
ふくめに	だしじる						きりぼし	たまご	20		○		
いしかりじる	なまさけ	30		○			きりぼし	あぶら	2	○			
リンゴゼリー	うすあげ	10		○			きりぼし	さとう	1	○			
	じゃがいも	40	○				きりぼし	さけ・しょうゆ	2				
	だいこん	20		○									
	たまねぎ	30		○									
	にんじん	10		○									
	もやし	15		○									
	みそ	8		○									
	みりん・さけ	2											
	だしじる												
	リンゴゼリー	70	○										

(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。)

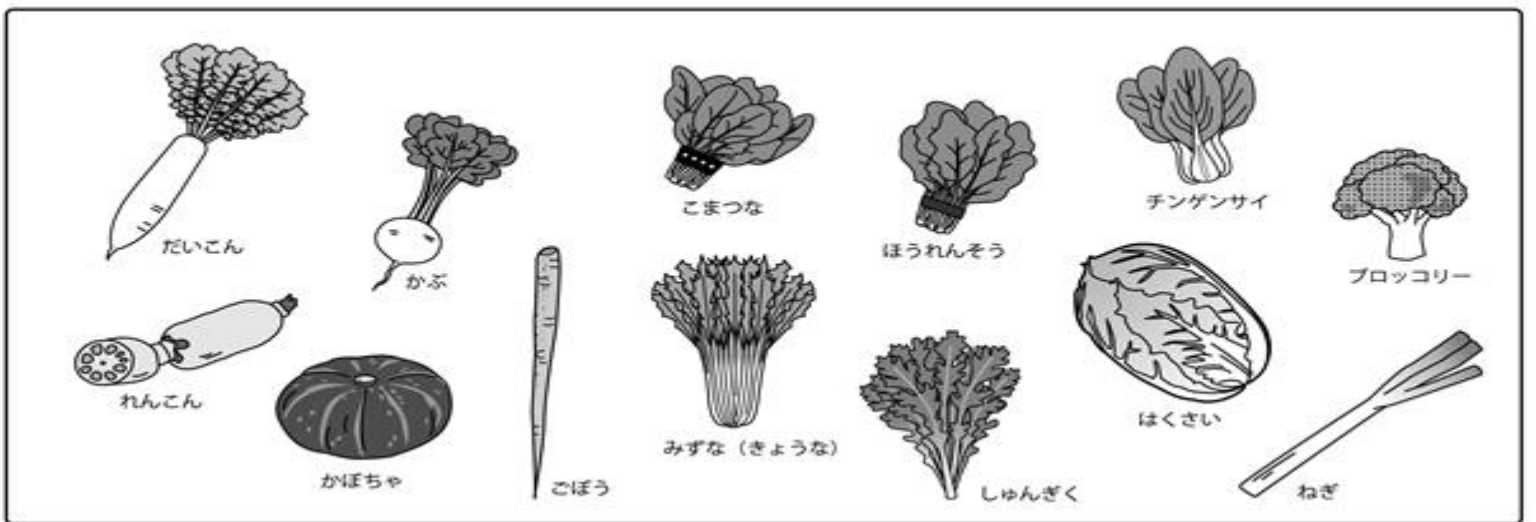
学校給食予定献立表

食事の前には手洗いを
しっかりしましょう。



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)
9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	レーズンパン	30	○			599	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			635
レーズンパン (ちいさめ)	スパゲティ	50	○			小(高)	ごはん	あじ	60	○			小(高)
ベーコンと ツナの トマトクリーム パスタ	ベーコン	20		○		633	あじの ごまやき	しお	2				706
やさいスープ	ツナレトルト	10		○		中・高	だいずの いそに	さけ・みりん	2				876
	たまねぎ	40		○	○	837	こまつなど わかめの みそしる	しょうゆ	1				
	にんじん	10		○	○			ごま	2	○			
	マッシュルーム	5		○	○			こむぎこ	8	○			
	トマトみずに	30		○	○			あぶら	3	○			
	にんにく	0.5		○	○			だいずみずに	15		○		
	オリーブオイル	3	○					うすあげ	5		○		
	ケチャップ	10		○				ひじき	1		○		
	とうにゅう	15		○				にんじん・ごぼう	15		○		
	とりがらスープ							あぶら	1	○			
	しお こしょう							さとう	3	○			
	とりにく	10		○				しょうゆ	3				
	ほうれんそう	15		○				さけ	1				
	たまねぎ	30		○	○			こまつな	15		○		
	にんじん	10		○	○			たまねぎ	20		○		
	しょうゆ	1						わかめ	0.3		○		
	みりん	1						じゃがいも	30	○			
	とりがらスープ							みそ	8		○		
	しるワイン	2						だしじる					
	しお こしょう						14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			654
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			604	とりにく	とりにく	50		○		小(高)
そぼろ	とりミンチ	50		○		小(高)	しお こしょう	しるワイン	2				711
どんぶり	だいずミンチ	5		○		684	とりにくの ハーブやき	バジル・パセリ	8	○			中・高
しおとんじる	たまねぎ	50		○		中・高	フライドポテト	パンこ	5	○			897
みかん	にんじん・ピーマン	10		○	○	838	ABCマカロニ のトマトスープ	オリーブオイル	5	○			
	しょうが	1	○					じゃがいも	60	○			
	あぶら	1	○					あぶら	3	○			
	さとう	5	○					しお					
	しょうゆ	8						ABCマカロニ	10	○			
	さけ・みりん	2						ぶたにく	10		○		
	ぶたにく	10		○				キャベツ・たまねぎ	30		○		
	だいこん	20		○				にんじん	10		○		
	にんじん・しろねぎ	10		○	○			さやいんげん	5		○		
	ごぼう	15		○	○			トマトみずに	20		○		
	さといも	20	○					にんにく	0.3		○		
	あぶら	0.5	○					オリーブオイル	1	○			
	しおこうじ							しるワイン	2				
	さけ・みりん	2						とりがらスープ					
	しお こしょう だしじる							しお こしょう					
	みかん	80			○								

冬が旬の野菜です



(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。)