

# 学校給食予定献立表

9月1日は  
防災の日です



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)
<b>1日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>4日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			565	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			651
ごはん	とりにく	40	○	○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1.5	○	○		小(高)
	たまご	40	○	○		642	さのたま	さば	60	○	○		722
おやこに	じゃがいも	50	○			中・高	あじつけのり	しお	3	○			中・高
	たまねぎ	40	○		○	792	さけ	カレーこ	3	○		896	
きゅうりと	にんじん・ねぎ	10	○	○			こむぎこ	こむぎこ	6	○			
こんぶの	さやいんげん	10	○	○			あぶら	あぶら	3	○			
うめあえ	あぶら	0.5	○				ぶたにく	ぶたにく	10	○	○		
	さとう	4	○				ビーフン	ビーフン	10	○			
	しょうゆ	6					はくさい	はくさい	30			○	
	さけ・みりん	2					たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	だしじる						にんじん	にんじん	10			○	
	きゅうり	25			○		ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	にんじん	10			○		ねぎ	ねぎ	5			○	
	こんぶ	2		○			さけ	さけ	2				
	ねりうめ	2					とりがらスープ	とりがらスープ					
	カリカリうめ	1					しお	しお					
	みりん	0.5					こしょう	こしょう					
<b>2日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>7日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			599	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			629
しよくパン	ブルーベリージャム	15	○			小(高)	こくとうパン	にくだんご	50	○	○		小(高)
	ポークフランク	40	○			651	じゃがいも	じゃがいも	40	○			697
	あぶら	2	○			中・高	たまねぎ	たまねぎ	40	○			865
ブルーベリー	じゃがいも	50	○		○	832	にんじん	にんじん	15	○	○		
ジャム	ホールコーン	10	○				さやいんげん	さやいんげん	5	○	○		
フランクフルト	オリーブオイル	2	○				トマトみずに	トマトみずに	20	○	○		
ソテー	しょうゆ	0.5					キャベツ	キャベツ	30			○	
	しお						オリーブオイル	オリーブオイル	0.5	○			
	なす	20			○		しろワイン	しろワイン	2				
じゃがいもと	たまねぎ	30			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
コーンのソテー	ズッキーニ	15			○		しお	しお					
	パプリカあか・き	15			○		こしょう	こしょう					
ラタトゥイユ	にんじん	15			○		ツナレトルト	ツナレトルト	10		○		
	にんにく	0.5			○		マカロニ	マカロニ	10	○			
	トマトみずに	20			○		きゅうり	きゅうり	10			○	
	ケチャップ	3			○		ホールコーン	ホールコーン	10			○	
	オリーブオイル	2	○				エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ	10	○			
	しろワイン	3											
	さとう	1	○										
	しょうゆ	1											
	とりがらスープ												
	しお												
	こしょう												
<b>3日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>8日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			655
ごはん	ぎゅうにく	50	○			小(高)	ごはん	ぶたミンチ	40	○	○		小(高)
	たまねぎ	50	○			664	なす	なす	50	○			773
ぎゅうにくの	キャベツ	40	○			中・高	あぶら	あぶら	2	○			
やきにくふう	にんじん・ピーマン	10	○		○	822	たまねぎ	たまねぎ	40	○			
いため	もやし	15	○				ピーマン	ピーマン	20	○			
	ごま	1.5	○				にんじん・ねぎ	にんじん・ねぎ	10	○			
とうふと	ごまあぶら	1	○				にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.5	○			
わかめの	あかみそ	2	○				あぶら	あぶら	1	○			
みそしる	しょうゆ	2	○				ごまあぶら	ごまあぶら	1	○			
	さとう	2.5	○				トウバンジャン	トウバンジャン					
	しお						あかみそ	あかみそ	5	○			
	とうふ	30	○				さけ・しょうゆ	さけ・しょうゆ	2				
	わかめ	0.5	○				さとう	さとう	1.5	○			
	ねぎ	5	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
	しめじ	5	○				かたくりこ	かたくりこ	2	○			
	みそ	8	○				パオシュウ	パオシュウ	60	○			
	だしじる												



パオシュウは、中国の点心のひとつで、一般的には包む子と書いて「パオズ」といいます。大阪産のたけのこ、たまねぎ、しいたけを使用した地産地消のものです。

(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

規則正しい生活を  
心がけましょう!



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)
<b>9日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>11日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			655	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			582
ハヤシライス	ぎゅうにく	40		○			ごはん	とりにく	50		○		小(高)
	たまねぎ	50			○	小(高)		しお こしょう					658
	にんじん	15			○	706	さけ	さけ	1				中・高
ほうれんそうと いとかなてんの サラダ	セロリ	5			○	中・高	チキンなんぼん	にんにく	0.3			○	中・高
	さやいんげん	10			○	872	ゆでやさい	こむぎこ	3	○			819
	にんにく	0.3			○		たまごと トマトのスープ	かたくりこ	5	○			
	あぶら	1	○					あぶら	3	○			
	ハヤシルウ	15	○					さとう	2.5	○			
	トマトピューレ	4						しょうゆ・す	3				
	ケチャップ	4						タルタルソース	10	○			
	ウスターソース	1						ブロッコリー	30				
	とりがらスープ							きゅうり	15			○	
	しお こしょう							にんじん	10			○	
	ほうれんそう	15			○			たまご	20		○		
	たまねぎ	10			○			トマト	15			○	
	きゅうり	10			○			たまねぎ	30			○	
	いとかなてん	1						キャベツ	30			○	
	うすあげ	5		○				パセリ	0.1			○	
	あぶら	2	○					しろワイン	2				
	しょうゆ	1.5						とりがらスープ					
	りんごす	2.5						しお こしょう					
	さとう	1	○					しょうゆ	0.5				
	しお こしょう						<b>14日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
<b>10日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			560
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	たら	たら	60		○		小(高)
ごはん	とうふバーグ	40		○			ごはん	しろみそ	6			○	631
	たまねぎ	30			○	小(高)		みそ	1			○	
	にんじん・たけのこ	10			○	641	たらの	さけ	2				中・高
とうふバーグ	しめじ	5			○	中・高	さいきょうやき	みりん	2				779
やさいあんかけ	しょうゆ	3				792		さとう	1	○			
	みりん	1					あつあげと とうがんの そばろに	とりミンチ	10			○	
こんさいの みそしる	だしじる							あつあげ	30			○	
	かたくりこ	1	○					さといも	40	○			
	じゃがいも	30	○					とうがん	50			○	
	たまねぎ・だいこん	20			○			ほししいたけ	1			○	
	ごぼう・にんじん	10			○			にんじん	15			○	
	ぶたにく	10			○			しょうゆ	1.5				
	あぶら	1	○					さとう	3	○			
	みそ	8			○			みりん・さけ	2				
	さけ	1						かたくりこ	2	○			
	だしじる							だしじる しお					

9月になっても暑い日が続きますが、引き続き感染予防を心がけながら学校生活を  
送りましょう。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に  
負けない体を作るとも大切です。



**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう