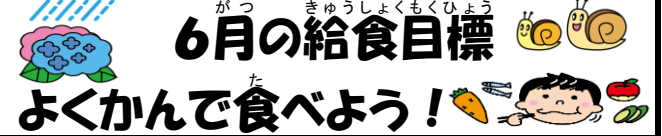


学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553
ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○			ごはん	とうふハンバーグ	50		○		
トックスープ	ぜんまい	5			○	小(高)	きりぼしだいこん	5			○		小(高)
	ほししいたけ	0.5			○	659	にんじん・きゅうり	10			○		617
	たけのこ	10			○		だいずもやし	15			○		
	しょうが	0.3			○	中・高	さとう	1.5	○				中・高
	あぶら	0.5	○			818	オリーブオイル	2	○				751
	しょうゆ	5					りんごす・しょうゆ						
	さけ	2					しお・こしょう						
	さとう	3					ひきわりだいず	15			○		
	ほうれんそう	20			○		つきこんにやく	8	○				
	だいずもやし	25			○		ささがきごぼう	8				○	
	にんじん	15			○		しろねぎ・にんじん					○	
	さとう	1.3	○				かぼちゃ	20	○				
	しょうゆ	2.8					うすあげ	5			○		
	す	0.8					とうにゅう	5			○		
	ごま	1	○				みそ	7			○		
	ごまあぶら	0.8	○				だしじる					○	
	トック	20	○				7日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ぶたにく	10		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543
	ちんげんさい	10			○		ぶたミンチ	30			○		
	たまねぎ	30			○		ごはん	はるさめ	15			○	小(高)
	にら	5			○		たまねぎ	40				○	620
	あぶら	0.5	○				マーボーはるさめ	にら・しろねぎ	5			○	
	しょうゆ	2					(麻婆春雨)	ほししいたけ	0.5			○	中・高
	さけ	2					わかめととうふ	にんにく・しょうが	0.5			○	768
	しお	0.1					のすープ	あぶら	1	○			
	こしょう	0.03						ごまあぶら	1	○			
	とりがらすープ							あかみそ	6			○	
	かたくりこ	1						しょうゆ・さけ					
								さとう	2	○			
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			549	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543
ぎゅうどん	ぎゅうにく	50		○			ぶたミンチ	30			○		
かんてんサラダ	いとこんにやく	20	○			小(高)	ごはん	はるさめ	15			○	小(高)
	たまねぎ	60			○	623	たまねぎ	40				○	620
	にんじん	10			○		マーボーはるさめ	にら・しろねぎ	5			○	
	しろねぎ	10			○	中・高	(麻婆春雨)	ほししいたけ	0.5			○	中・高
	あぶら	1	○			769	わかめととうふ	にんにく・しょうが	0.5			○	768
	さとう	4.5	○				のすープ	あぶら	1	○			
	しょうゆ	8						ごまあぶら	1	○			
	さけ	2						あかみそ	6			○	
	みりん	3						しょうゆ・さけ					
	だしじる							さとう	2	○			
	かんてんこんにやく	1		○				トウバンジャン					
	もやし	25			○			とりがらすープ					
	きゅうり	5			○			わかめ	0.5			○	
	にんじん	8			○			とうふ	25			○	
	あぶら	2	○					もやし・たまねぎ	10				○
	しょうゆ	1						にんじん	8			○	
	りんごす	2.5						しょうが	0.5			○	
	さとう	1.5	○					しょうゆ・さけ					
	しお	0.1						とりがらすープ・しお・こしょう					
	こしょう	0.02											
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			549	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555
ぎゅうどん	ぎゅうにく	50		○			さわら	60			○		
かんてんサラダ	いとこんにやく	20	○			小(高)	ごはん	しお・さけ				○	小(高)
	たまねぎ	60			○	623	さわらの	しょうゆ	2				617
	にんじん	10			○		りきゅうやき	みりん	3				
	しろねぎ	10			○	中・高	さとう	1	○				中・高
	あぶら	1	○			769	ごま	1.5	○				755
	さとう	4.5	○				キャベツと	キャベツ	40			○	
	しょうゆ	8					こんぶの	にんじん	10			○	
	さけ	2					あまずづけ	こんぶ	0.5			○	
	みりん	3					こまつなの	さとう	3.2	○			
	だしじる						みそ	す・しお					
	かんてんこんにやく	1		○			みそ	うすあげ	10			○	
	もやし	25			○		みそ	こまつな	10			○	
	きゅうり	5			○		みそ	ごぼう	10			○	
	にんじん	8			○		みそ	にんじん	10			○	
	あぶら	2	○				みそ	しろねぎ	10			○	
	しょうゆ	1					みそ	みそ	8			○	
	りんごす	2.5					みそ	だしじる					
	さとう	1.5	○				みそ						
	しお	0.1					みそ						
	こしょう	0.02					みそ						



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。一口30回を意識し、よく味わって食べましょう!

(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



献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーパンズ	50	○			562	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			557
ハニーパンズ	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	ぎゅうにく	40		○		小(高)
とりにくと	しお・こしょう					627	すきやきふうに	やきどうふ	30		○		630
だいの	しろワイン	2				中・高	きゅうりと	たまねぎ・はくさい	20			○	776
トマトに	こめこ	5	○			790	きりぼしだいこん	しろねぎ・にんじん	10			○	
ポテトサラダ	あぶら	5	○				の	いとこんにやく	20	○			
	だいずみずに	15		○			ごまあえ	すきやきふ	2.5	○			
	たまねぎ	40			○			あぶら	1	○			
	きやいんげん	10			○			さとう	5	○			
	マッシュルーム	5			○			しょうゆ・さけ・みりん					
	にんじん	10			○			だしじる					
	にんにく	0.3			○			きりぼしだいこん	6			○	
	ケチャップ	15			○			きゅうり・にんじん	10			○	
	トマトみずに	15			○			すりごま	1	○			
	オリーブオイル	1			○			さとう	1	○			
	あかワイン	2						しょうゆ	3				
	さとう	0.8	○				14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ウスターソース	0.5					ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			576
	しょうゆ	0.5					こめこナン	あいびきミンチ	35		○		小(高)
	とりがらスープ						キーマカレー	だいずのはな	5		○		648
	しお						きんしよく	じゃがいも	35	○			824
	こしょう						やさいの	たまねぎ	45			○	
	ロースハム	8		○			ピクルス	にんじん・ピーマン	15			○	
	じゃがいも	35	○					マッシュルーム	5			○	
	きゅうり	10			○			トマトみずに	30			○	
	にんじん	10			○			ソテードオニオン				○	
	ホールコーン	5			○			にんにく・しょうが	0.3			○	
	エッグケアマヨネーズ	1袋		○				オリーブオイル	1	○			
12日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		カレールウ	10	○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555		カレーこ	0.05				
ごはん	とりにく	60		○		小(高)		ウスターソース	1				
すどり	しお					630		ケチャップ	5				
ほうれんそうと	こしょう					中・高		とりがらスープ					
もやしの	しょうが	0.5			○	778		だいこん	30			○	
いために	さけ	2						きゅうり・にんじん	15			○	
	かたくりこ	10						りんごす・しお					
	あぶら			○				オリーブオイル	2	○			
	たまねぎ	50			○			さとう	2.5	○			
	にんじん	15			○		15日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	たけのこ	10			○		ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			553
	ピーマン	15			○		やきそば	ぶたにく	30		○		小(高)
	ほししいたけ	0.5			○		まめとひじき	だいずもやし	15			○	616
	にんにく	0.3			○		のサラダ	キャベツ	40			○	
	しょうが	0.3			○			たまねぎ・にんじん	10			○	中・高
	あぶら	1	○					ピーマン	8			○	724
	さとう	4	○					やきそばソース	15				
	す	6						ウスターソース	1				
	しょうゆ	1						ケチャップ	5				
	ケチャップ	4						しお・こしょう					
	さけ	2						あぶら	2	○			
	とりがらスープ							ツナ	10			○	
	かたくりこ	2						ホールコーン	5			○	
	ほうれんそう	20						だいずみずに	20			○	
	もやし	20						にんじん	10			○	
	にんじん	10						ひじき	0.4			○	
	たまねぎ	10						たまねぎ	1			○	
	かつおぶし	0.5			○			さとう	2	○			
	しょうゆ	2						す・しょうゆ					
	さけ	2						わがらし	0.02				
	あぶら	1	○					こめこのももタルト	1個	○			

(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。)

