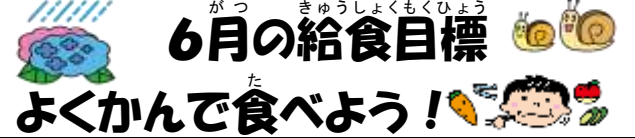


学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	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	○			543	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			554
ごはん	さのたまあじつけのり	1枚		○		小(高)	ごはん	やさいふりかけ	1袋		○		小(高)
さのたま	たまご	20		○		618	(すくなめ)	うどん	100	○			612
あじつけのり	ぶたにく	30		○		中・高	やさいふりかけ	とりにく	25		○		732
ぶたにくと	こうやどうふ	10		○		764	とりしおうどん	かまぼこ	8		○		
こうやどうふの	さきがきごぼう	10		○			とおさかしろな	ちんげんさい・にんじん	10		○		
たまごとじ	にんじん・こまつな	10		○			とあつあげの	ほししいたけ	0.5		○		
キャベツと	たまねぎ	40		○			にびたし	たまねぎ	15		○		
きゅうりの	しめじ	5		○			ぶどうゼリー	ごまあぶら	1	○			
うめあえ	あぶら	1	○					とりがらスープ					
	さとう	4	○					うすくちしょうゆ	0.5				
	うすくちしょうゆ	7						みりん・しお					
	キャベツ	40		○				あつあげ	20		○		
	きゅうり	10		○				おおさかしろな	15			○	
	カリカリうめ	1.3		○				にんじん	10			○	
	ねりうめ	2		○				しめじ	5			○	
	うすくちしょうゆ・みりん							しょうゆ・みりん	2.5			○	
								だしじる					
								ぶどうゼリー	1個	○			
19日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			531
そばろどん	とりミンチ	60		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	10		○		小(高)
とうにゅういり	だいずのはな	5		○		645	みそけんちん	やきとうふ	25		○		601
みそしる	たまねぎ	50		○		中・高	あおのりポテト	はくさい	30		○		738
	にんじん	15		○		801		さといも	30	○			
	さやいんげん	10		○				にんじん・ごぼう	10		○		
	しょうが	1		○				しろねぎ	10		○		
	あぶら	1	○					こんにゃく	15	○			
	さとう	3	○					あぶら	1	○			
	しょうゆ	6						みそ	5		○		
	さけ・みりん	2						さけ・みりん・しょうゆ					
	うすあげ	5		○				だしじる					
	じゃがいも	25	○					じゃがいも	50	○			
	だいこん	25		○				たまねぎ	10		○		
	しろねぎ	10		○				あぶら	2	○			
	とうにゅう	10		○				あおのり	0.03		○		
	みそ・しろみそ			○				しお・こしょう	0.1				
	だしじる												
20日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			532	ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			588
こまつな	やさいブイヨン					小(高)	バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)
チャーハン	たまご	25		○		612	なすのミート	あいびきミンチ	30		○		654
にくだんごの	あぶら	2	○			中・高	スパゲティ	なす	25		○		807
ちゅうかスープ	やきぶた	15		○		755	ごぼうサラダ	たまねぎ	30		○		
みかんかんづめ	こまつな	15		○				トマトみずに	20		○		
	しろねぎ	5		○				マッシュルーム	5		○		
	しょうゆ・さけ							ソテードオニオン					
	しお・こしょう							にんにく	0.5		○		
	あぶら	1	○					オリーブオイル	3				
	にくだんご	45		○				あかワイン・ウスターソース					
	たまねぎ	20		○				ケチャップ	15				
	はくさい	20		○				さとう	1	○			
	もやし	10		○				しお・こしょう					
	にんじん	8		○				ツナレトルト	8		○		
	さけ	1						さきがきごぼう	15		○		
	しょうゆ	0.6						キャベツ	25		○		
	うすくちしょうゆ	0.06						にんじん	10		○		
	とりがらスープ							あぶら			○		
	しお・こしょう							りんごす					
	みかんかんづめ	40		○				ソテードオニオン					
								しょうゆ・しお・こしょう					

(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)
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	○			529	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			560
ごはん	きのたまあじつけのり	1枚		○		小(高)	こくとうパン	とりにく	30		○		小(高)
	とりにく	50		○		604	クリームシチュー	じゃがいも	50	○			625
きのたま	とうふ	30		○		中・高	ツナとだいこんのサラダ	にんじん・はくさい	20		○		780
あじつけのり	にんじん	10		○		746		たまねぎ	40		○		
とりにくと	たまねぎ	40		○				マッシュルーム	5		○		
やさいの	もやし	20		○				あぶら	1	○			
しおこうじのため	キャベツ	35		○				ホワイトルウ	8	○			
	しめじ	5		○				とうにゅう	20		○		
	ブロッコリー	20		○				しろワイン	2		○		
	しおこうじ	5		○				しお・こしょう・とりがらスープ			○		
いずみさのさん (泉佐野産)	にんにく・しょうが	0.3		○				ツナ	10		○		
たまねぎの	さけ・こしょう			○				だいこん	40		○		
みそしる	あぶら	1	○					にんじん	10		○		
	うすあげ	10		○				ホールコーン	5		○		
	たまねぎ (泉佐野産)	20		○				りんごす	3.8		○		
	にんじん	10		○				オリーブオイル	1.8	○			
	しろねぎ	10		○				しお・こしょう・しょうゆ			○		
	えのきだけ	5		○				さとう	0.6	○			
	みそ	8		○							○		
	だしじる						29日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
27日(火)	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	○			544	あじ	あじ	60		○		小(高)
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	しお・さけ・かたくりこ			○		646
ごはん	うずらたまご	25		○		616	あじの	あぶら			○		
はっぼうさい	かまぼこ	8		○		中・高	なんばんづけ	たまねぎ	30		○		中・高
もやしとハムのすのもの	はくさい	35		○		759	しおとんじる	にんじん・ピーマン	10		○		785
	たまねぎ	35		○				さとう	3	○			
	にんじん	15		○				しょうゆ・す・しお			○		
	たけのこ	10		○				ぶたにく	20		○		
	ほししいたけ	0.5		○				だいこん	15		○		
	にんにく	0.5		○				しろねぎ・にんじん	5		○		
	しょうが	0.5		○				ごぼう	10		○		
	あぶら	1	○					こんにゃく	15	○			
	しょうゆ	4		○				さといも	20	○			
	さけ	2		○				あぶら	1	○			
	とりがらスープ							さけ・しおこうじ			○		
	しお・こしょう							しお・こしょう・みりん			○		
	ごまあぶら	1	○					だしじる			○		
	かたくりこ	2.5		○			30日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ハム	8		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543
	もやし	30		○			なつやさい	ぶたにく	40		○		小(高)
	にんじん	10		○			ハヤシライス	たまねぎ	30		○		617
	きゅうり	10		○			かいそうサラダ	にんじん・なす	15		○		中・高
	さとう	3	○					マッシュルーム	5		○		761
	しょうゆ・しお	1		○				えだまめ・トマト	10		○		
	す	5		○				ソテードオニオン			○		

歯と口の健康を保つには?

☆食べたあと はしっかり歯をみがく

☆カルシウムを意識してとる



(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。)