

# 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)
17日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			576	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			604
おきつパン	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	20		○		小(高)
	しお こしょう					653		あつあげ	30		○		677
とりにくの ケチャップ	さけ	2				中・高	みそちゃんこ	はくさい	30		○		中・高
いため	かたくりこ	5	○			852	むしやさいの ごまマヨネーズ	にんじん・ごぼう	10		○		830
ミルファンティ	こめこ	2	○				かけ	じゃがいも	50	○			
	あぶら	2	○					ねぎ	5		○		
	たまねぎ	40			○			にんにく・しょうが	0.2		○		
	ブロッコリー	20			○			みそ	7		○		
	にんにく	0.3			○			みりん	3				
	じゃがいも	40	○					さけ	2				
	あぶら	1	○					しょうゆ	1.5				
	ケチャップ	15						だしじる					
	ウスターソース	1						ブロッコリー	30			○	
	しょうゆ・さけ	1						さやいんげん	10			○	
	さとう	1	○					だいこん	20			○	
	たまご	20			○			エッグケアマヨネーズ	8	○			
	たまねぎ・キャベツ	30			○			しょうゆ・みりん	1				
	にんじん・しめじ	5			○			ごま	3	○			
	パセリ	0.1			○								
	しるワイン	1			○								
	とりがらスープ しお こしょう												
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			650	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			690
ごはん	さんま	60		○		小(高)	ごはん	とりにく(チキン)	50		○		小(高)
	しょうが	2			○	712	フライドチキン	しお こしょう				759	
さんまの しょうがに	しょうゆ	5			○	中・高		しるワイン	2			813	
	さとう	3	○					カレーこ					
	さけ・みりん	3						オールスパイス					
だいこんの きんぴら	だいこん	40			○		こんぶと れんこんの サラダ	こめこ	5	○			中・高
	にんじん	5			○			たまご	1.5		○		911
	こんにゃく	15			○			にんにく・しょうが	0.2		○		
	あぶら	1	○					あぶら	2	○			
わかめと はくさいの みそしる	さとう	3	○				なんきんの (かぼちゃ) ポタージュ	こんぶ	1		○		
	しょうゆ	3						れんこん	20		○		
	さけ	1						にんじん	5		○		
	うすあげ	5			○			さやいんげん	10		○		
	わかめ	0.5	○					ドレッシング	10	○			
	はくさい・たまねぎ	20			○			なんきん(かぼちゃ)	40		○		
	ねぎ	5			○			たまねぎ	40		○		
	みそ	8			○			ソテードオニオン	3		○		
	だしじる							パセリ	0.5		○		
								あぶら	1	○			
								とうにゅう	20		○		
								ホワイトルウ	6	○			
								しお こしょう					
								とりがらスープ					
								クリスマスこめこの カップケーキ	25	○			
19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>12月22日は「冬至」です。</p> <p>冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。</p> <p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、「運盛り」と言って運がよくなるといわれています。</p> <p>給食では、1日早いですが、21日に「ん」のつくメニューや食材の給食をおこないます。たくさん食べて「運」を呼び込んでくださいね！</p>						
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			607							
こまつな チャーハン	ハム	20		○		小(高)							
	たまご	30		○		650							
	こまつな	15		○									
	ねぎ	5		○									
ワントンスープ	あぶら	3	○			中・高							
	しょうゆ・さけ	1				775							
イチゴ ヨーグルト	しお こしょう												
	ワントンのかわ	5	○										
	ぶたミンチ	10		○									
	たまねぎ	30		○									
	チンゲンさい	15		○									
	もやし・にんじん	10		○									
	ほししいたけ	1		○									
	あぶら	0.5	○										
	さけ	1											
	とりがらスープ しお こしょう												
	イチゴヨーグルト	80		○									

(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。)