

# 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)
1日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			591	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566
はるの	だしこんぶ	0.2		○			ごはん	ぎゅうにく	40		○		
ちらしずし	す 10	10				小(高)		やきとうふ	40		○		小(高)
	さとう	5	○			677		いとこんにやく	20				643
さわにわん	にんじん	5			○		すきやきふうに	にんじん	15			○	
	たけのこ・ふき	10			○	中・高		はくさい・たまねぎ	40			○	中・高
	ほししいたけ	1			○	817	だいこんと	ねぎ	10			○	793
かぼちゃの	こうやどうふ	5			○		こんぶの	ふ	3	○			
にももの	かまぼこ	10			○		そくぜきづけ	あぶら	0.5	○			
	さとう	3	○					さとう	5	○			
	しょうゆ4	2						しょうゆ	8				
	だしじる							さけ・みりん	3				
	きぎみのり	2			○			だしじる					
	ぶたにく	20			○			だいこん	40			○	
	うすあげ	5			○			きゅうり	10			○	
	キャベツ	30			○			こんぶ	1			○	
	にんじん	10			○			す・しょうゆ	4				
	ごぼう	15			○			さとう	1.5	○			
	えのきだけ	5			○								
	しょうが	0.2			○		8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうゆ	4			○		ぎゅうにゅう	こめ	7	○			592
	さけ・みりん	1			○			えんどうまめ	10			○	
	だしじる				○		まめごはん	さけ 1					小(高)
	かぼちゃ	80			○			しょうゆ					653
	さとう	3	○				とうふバーグ	とうふバーグ	60			○	
	しょうゆ	1					とうふバーグ	たまねぎ	20			○	
	さけ・みりん	2					あまずあんかけ	にんじん・たけのこ	10			○	中・高
								ほししいたけ	1			○	798
								グリーンピース	5			○	
								しょうが	0.3			○	
								さとう	2	○			
								しょうゆ	3				
								さけ す	1				
								だしじる					
								かたくりこ	1.5	○			
								とりにく	10			○	
								さつまいも	30	○			
								だいこん	20			○	
								ごぼう	15			○	
								ねぎ	5			○	
								みそ	8			○	
								だしじる					
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			616	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			609
ごはん	とりにく	50		○				ポークウィンナー	30				
とりのからあげ	にんにく・しょうが	0.3			○	小(高)	チーズパン	ツナレトルト	5			○	小(高)
	しょうゆ5	2				678		じゃがいも	60	○			680
	こしょう						ボイル	ホールコーン	10			○	
やさしいため	かたくりこ	10	○			中・高	ウィンナー	エッグケアマヨネーズ	5	○			中・高
	あぶら	2	○			837		しるワイン	0.5				897
しろなとたまねぎのみそしる	だいずもやし	15			○		ツナポテト	しお こしょう					
	キャベツ	40			○			ベーコン	10			○	
	にんじん	10			○			マカロニ	10	○			
こいのぼり	オリーブオイル	1	○					たまねぎ・キャベツ	30			○	
ゼリー	ウスターソース	1						にんじん	5			○	
	しお こしょう							さやいんげん	5			○	
	おおさかしるな	20						セロリ	5			○	
	たまねぎ	30						にんにく	0.2			○	
	じゃがいも	30						トマトみずに	15			○	
	みそ	8						ケチャップ	5			○	
	だしじる							トマトピューレ	5			○	
	こいのぼりゼリー	60	○					オリーブオイル	0.5	○			
								とりがらすープ					
								しお こしょう					

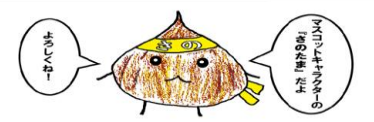
## きゅうしょくのやくそくを まもりましょう!

- ★てをきれいにあらいましょう。
- ★エプロン・さんかくきんなどを  
かならずつけましょう。
- ★「いただきます」「ごちそうさま」  
のあいさつをわすれずにしましょう。
- ★のこさずたべましょう。
- ★ともだちやせんせいとたのしくたべ  
ましょう。
- ★かえしかたをきちんとしましょう。



# 学校給食予定献立表

佐野支援の  
あじつけのり  
味のしえん



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)
10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			582	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			601
とりごぼうめし	とりミンチ	20	○	○		小(高)	ごはん	しそこんぶふりかけ	1.5				小(高)
ししゃもの なんばんづけ	うすあげ	5	○	○		654	しそこんぶ ふりかけ	ぶたミンチ	30	○	○		680
キャベツと わかめの みそしる	ごぼう	20			○	中・高	じゃがいも	あつあげ	30				837
	にんじん	10			○	832	たまねぎ	じゃがいも	60	○			
	あぶら	0.5	○				たけのこ・にんじん	たまねぎ	30				
	さとう	2	○				ねぎ	たまねぎ	20				
	しょうゆ4 さけ 1.5						しょうが	ピーマン・にんじん	10				
	ししゃも	40		○			さとう	ねぎ	5				
	かたくりこ	6	○				しょうゆ	しょうが	1				
	あぶら	2	○				さとう	さとう	2	○			
	たまねぎ	20			○		しょうゆ	す・さけ	2				
	ピーマン・にんじん	10			○		わかめ	わかめ	0.5		○		
	ねぎ	5			○		キャベツ	キャベツ	30				
	しょうが	1			○		さといも	さといも	30	○			
	さとう	2	○				きぬさや	きぬさや	5				
	しょうゆ	2					みそ	みそ	8				
	す・さけ	2					だしじる	だしじる					
	わかめ	0.5		○									
	キャベツ	30			○								
	さといも	30	○										
	きぬさや	5			○								
	みそ	8			○								
	だしじる												
11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			590	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			630
ごはん	あじつけのり	1.5			○	小(高)	ごはん	さば	60				小(高)
あじつけのり	ぶたにく	20	○	○		667	みそ	みそ	5	○			699
はっぼうさい	かまぼこ	15	○	○		中・高	さとう	さとう	5				867
むしシューマイ	うずらたまご	20			○	836	さけ・みりん	さけ・みりん	5				
	たまねぎ・はくさい	40			○		しょうゆ	しょうゆ	3				
	にんじん・たけのこ	5			○		しょうが	しょうが	2				
	ほししいたけ				○		とりにく	とりにく	20				
	ピーマン	1			○		ベーコン	ベーコン	10				
	にんにく・しょうが				○		じゃがいも	じゃがいも	40	○			
	あぶら・ごまあぶら	1	○				だいこん・たまねぎ	だいこん・たまねぎ	40				
	さけ	2					にんじん・ごぼう	にんじん・ごぼう	15				
	とりがらスープ しお こしょう						さやいんげん	さやいんげん	10				
	かたくりこ	3	○				こんにゃく	こんにゃく	20				
	シューマイ	40			○		しょうゆ2 さけ	しょうゆ2 さけ	1				
							だしじる	だしじる					
							しお こしょう	しお こしょう					
13日(日)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			630	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564
チキンカレー	とりにく	40	○	○		小(高)	ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)
キャベツと アスパラの スープに	じゃがいも	50	○			710	はくさいキムチ	はくさいキムチ	15				643
つぶつぶ リンゴゼリー	たまねぎ	50			○	中・高	にら	にら	5				786
	にんじん	15			○	869	キャベツ	キャベツ	20				
	グリンピース	5			○		ピーマン	ピーマン	10				
	にんにく・しょうが	0.3			○		エリンギ	エリンギ	10				
	リンゴピューレ	4			○		わかめ	わかめ	10				
	ソテードオニオン	5			○		だいずもやし	だいずもやし	10				
	あぶら	1	○				にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.2				
	カレールウ	18	○				はるさめ	はるさめ	10	○			
	ケチャップ	1					あぶら	あぶら	1				
	ウスターソース	1					しょうゆ	しょうゆ	3				
	とりがらスープ カレーこ						さけ	さけ	1				
	キャベツ	40			○		たまご	たまご	20				
	グリーンアスパラ	10			○		わかめ	わかめ	0.5				
	たまねぎ	20			○		とうふ	とうふ	20				
	しろワイン	1			○		チンゲンサイ	チンゲンサイ	20				
	とりがらスープ しおこしょう						えのきだけ	えのきだけ	5				
	つぶつぶリンゴゼリー	60	○				しょうゆ3 さけ	しょうゆ3 さけ	2				
							しお こしょう	しお こしょう					
							とりがらスープ	とりがらスープ					
							ごまあぶら	ごまあぶら	1	○			

(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。)