

学校給食予定献立表

6月4日~10日は
歯と口の健康週間です



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)
1日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7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	○			588
ごはん	ぎゅうにく	40		○		小(高)	ごはん	やさしいふりかけ	1				小(高)
	ピーマン	20		○		646	やさしいふりかけ	はるまき	50		○		656
チンジャオ	にんじん	10		○		中・高	あげはるまき	あぶら	2	○			778
ロースー	たけのこ	15		○		793	あげはるまき	どうふ	60		○		
ワンタン	さやいんげん	10		○			あげはるまき	ぶたにく	10		○		
スープ	しめじ	10		○			あげはるまき	たまねぎ・はくさい	30		○		
	はるさめ	5	○				あげはるまき	にんじん	10		○		
	にんにく・しょうが	0.2		○			あげはるまき	ヤングコーン	15		○		
	あぶら	1	○				あげはるまき	もやし	15		○		
	しょうゆ	3					あげはるまき	ほししいたけ	1		○		
	さとう	0.3					あげはるまき	にんにく・しょうが	0.2		○		
	オイスターソース	1					あげはるまき	あぶら	1	○			
	さけ	2					あげはるまき	しょうゆ3	1		○		
	ごまあぶら	1	○				あげはるまき	とりがらスープ	しおこしょう	1		○	
	しお こしょう						あげはるまき	かたくりこ	2		○		
	ワンタンのかわ	5	○				8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	とりミンチ	10		○			ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570
	たまねぎ	30		○			ぎゅうにゅう	ぶたにく	30		○		小(高)
	チンゲンさい	30		○			ぎゅうにゅう	あつあげ	20		○		647
	ねぎ	5		○			ぎゅうにゅう	じゃがいも	50	○			中・高
	とりがらスープ	しおこしょう					ぎゅうにゅう	たまねぎ	40		○		798
	さけ	1					ぎゅうにゅう	にんじん	15		○		
							ぎゅうにゅう	さやいんげん	10		○		
4日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	いとこんにやく	15		○		
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			572	ぎゅうにゅう	あぶら	0.5	○			
しよくパン	はちみつ	10	○			小(高)	ぎゅうにゅう	さとう	5	○			
はちみつ	ウィンナー	30		○		637	ぎゅうにゅう	しょうゆ	7		○		
トマトポトフ	じゃがいも	50	○			中・高	ぎゅうにゅう	さけ・みりん	2		○		
	トマトみずに	20		○		813	ぎゅうにゅう	カレーこ	だしじる			○	
ごぼうと	キャベツ・たまねぎ	40		○			ぎゅうにゅう	わかめ	0.5		○		
ほうれんそうの	にんじん	15		○			ぎゅうにゅう	きゅうり	20		○		
サラダ	さやいんげん	5		○			ぎゅうにゅう	だいこん	20		○		
	とりがらスープ			○			ぎゅうにゅう	にんじん	5		○		
	しろワイン	1		○			ぎゅうにゅう	さとう	3		○		
	しお こしょう			○			ぎゅうにゅう	す	5		○		
	ごぼう	20		○			ぎゅうにゅう	しお	しょうゆ	0.5		○	
	ほうれんそう	10		○			ぎゅうにゅう	あじ	60		○		小(低)
	にんじん	5		○			ぎゅうにゅう	さけ しょうゆ	1		○		584
	ホールコーン	10		○			ぎゅうにゅう	かたくりこ	6	○			小(高)
	ドレッシング	8	○				ぎゅうにゅう	あぶら	2	○			646
5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	なんぶダレ	5		○		中・高
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			644	ぎゅうにゅう	みりん	3		○		793
ポークハヤシ	ぶたにく	40		○		小(高)	ぎゅうにゅう	さけ	1		○		
	たまねぎ	50		○		695	ぎゅうにゅう	さとう	2	○			
キャベツの	にんじん	15		○		中・高	ぎゅうにゅう	ごま	1	○			
レモンづけ	マッシュルーム	5		○		852	ぎゅうにゅう	こまつな	15		○		
ブルーベリー	グリーンピース	5		○			ぎゅうにゅう	キャベツ	30		○		
ゼリー	じゃがいも	40	○				ぎゅうにゅう	にんじん	5		○		
	にんにく・しょうが	0.2		○			ぎゅうにゅう	ひじき	0.5		○		
	ハヤシルウ	13	○				ぎゅうにゅう	しょうゆ	3		○		
	あかワイン	3		○			ぎゅうにゅう	さとう	1	○			
	ケチャップ	3		○			ぎゅうにゅう	うすあげ	5		○		
	トマトピューレ	3		○			ぎゅうにゅう	じゃがいも	30	○			
	とりがらスープ			○			ぎゅうにゅう	たまねぎ	30		○		
	あぶら	0.5	○				ぎゅうにゅう	しめじ	10		○		
	キャベツ	40		○			ぎゅうにゅう	みそ	8		○		
	にんじん・きゅうり	10		○			ぎゅうにゅう	とうにゅう	10		○		
	す・レモンじる	2		○			ぎゅうにゅう	だしじる			○		
	さとう	2	○				ぎゅうにゅう				○		
	しお			○			ぎゅうにゅう				○		
	ブルーベリーゼリー	40		○			ぎゅうにゅう				○		

(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

食事の後は、
はみがきをしよう!



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)
13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			579	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			597
ハニーバンズ	とりにく	50		○		小(高)	ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)
チキンソテー	しお こしょう					633	トックスープ	ぜんまいみずに	10			○	682
トマトソース	たまねぎ	20			○	中・高		たけのこ	15			○	833
じゃがいもと アスパラの サラダ	にんじん	5			○	809		ほししいたけ	1			○	
	マッシュルーム	5			○			しょうが	0.2			○	
	ケチャップ	5			○			あぶら	1	○			
	あかワイン	1						さとう	2	○			
	ウスターソース	0.5						しょうゆ	6				
	しお こしょう							さけ	2				
	あぶら	1	○					だいずもやし	15			○	
もやしと ベーコンの スープ	じゃがいも	40	○					にんじん	10			○	
	グリーンアスパラ	15			○			きりぼしだいこん	3			○	
	にんじん	5			○			ほうれんそう	15			○	
	ホールコーン	10			○			しょうゆ	2.5				
	エッグケアマヨネーズ	10	○					さとう	1	○			
	ベーコン	10		○				ごまあぶら・ごま	1	○			
	もやし・たまねぎ	20			○			トック	20	○			
	にんじん	10			○			ぶたにく	10		○		
	しろワイン	2			○			はくさい	20			○	
	とりがらスープ							にら	5			○	
	しお こしょう							たまねぎ	20			○	
								しょうゆ3 さけ	1				
								とりがらスープ					
								しお こしょう					
14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			552	ぎゅうにゅう	こめ	80				小(低)
ふきの たきこみごはん	とりにく	10		○		小(高)	あじつけのり	1				小(高)	
いりどうふ	うすあげ	5		○		629	ごはん	ぶたにく	30		○	小(高)	
にゅうめん	ふきみずに	15			○	中・高	あじつけのり	あつあげ	30		○	643	
	にんじん	5			○	771	あじつけのり	なすび	30			○	中・高
	ほししいたけ	1			○		ぶたにくと あつあげの みそいため	たまねぎ	30			○	789
	しょうゆ	6			○		かきたまじる	ピーマン・たけのこ	15			○	
	さけ	4.5			○			にんじん	10			○	
	みりん	3			○			たけのこ	15			○	
	だしじる				○			にんにく・しょうが	0.3			○	
	とうふ	80		○				あぶら	3	○			
	たまご	30		○				みそ	4		○		
	こまつな・たけのこ	15			○			しょうゆ2 さけ	1			○	
	にんじん	10			○			さとう	1	○			
	しめじ	5			○			かたくりこ	1	○			
	あぶら	2	○					たまご	30		○		
	さとう	3.5	○					みつば	10			○	
	しょうゆ 3 さけ	3						えのきだけ	10			○	
	そうめん	10	○					しょうゆ	3				
	わかめ	0.3			○			みりん	2				
	かまぼこ	10			○			さけ	1				
	ほししいたけ	1			○			だしじる					
	チンゲンさい	20			○			かたくりこ	3	○			
	ねぎ	5			○								
	しょうゆ3 みりん	2											
	しお だしじる												

健康的な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて
食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



がたい物を
よくかんで食べる



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



(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。)