

学校給食予定献立表

清潔なタオルや
ハンカチでふきましょう!



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)
19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			595	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			562
うめごはん	うめぼし	2					ごはん	ぶたミンチ	40		○		
あかうおの てりやき	あかうお	60		○		小(高)	なすび	あつあげ	20		○		小(高)
	しょうが	0.3			○	651	たまねぎ	なすび	50				639
	さけ	1				中・高	あかピーマン	たまねぎ	30		○		中・高
	みりん	2				790	わかめと はくさいの いために	あかピーマン	10		○		788
ぎゅうにくと さやいんげんの いためもの	しょうゆ	4					ほししいたけ	たけのこ	15		○		
	ぎゅうにく	10	○				にんにく・しょうが	ほししいたけ	1				
	さやいんげん	20			○		あぶら	にんにく・しょうが	0.3				
	ピーマン・にんじん	10			○		あかみそ	あぶら	2	○			
	いとこんにやく	15					さとう	あかみそ	6		○		
キャベツと わかめの みそしる	あぶら	1	○				しょうゆ・さけ	さとう	1.5	○			
	さとう	3	○				トウバンジャン	しょうゆ・さけ	2				
	しょうゆ	3					とりがらスープ	トウバンジャン					
	さけ	1					ごまあぶら	とりがらスープ					
	うすあげ	10		○			かたくりこ	ごまあぶら	0.5	○			
	わかめ	0.5		○			わかめ	かたくりこ	1.5	○			
	キャベツ・たまねぎ	20			○		はくさい	わかめ	0.5		○		
	じゃがいも	30	○				にんじん	はくさい	40			○	
	みそ	8			○		しょうゆ	にんじん	10			○	
	だしじる						みりん・さけ	しょうゆ	3				
							だしじる	みりん・さけ	2				
							あぶら	あぶら	0.5	○			
20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(金)	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	こめこパン	50	○			592
だいずと ごぼうの ドライカレー	あいびきミンチ	30		○		小(高)	ほき	ほき	60		○		小(高)
	だいずみずに	20			○	710	こめこパン	しお こしょう					653
	ごぼう	20			○	中・高	しろみさかなの マヨネーズやき	しろワイン	1				中・高
	たまねぎ	50			○	868	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ	10	○			844
	にんじん	15			○		パセリ	パセリ	0.5			○	
じゃこサラダ	セロリ	5			○		キャベツ	キャベツ	40			○	
ぶどうゼリー	にんにく・しょうが	0.5			○		きゅうり	きゅうり	15			○	
	あぶら	1	○				ピーマン	ピーマン	10			○	
	カレールウ	12	○				ソテードオニオン	ソテードオニオン	3			○	
	ケチャップ	5					あぶら	あぶら	2	○			
	ウスターソース	1					りんごす	りんごす	3				
	とりがらスープ						さとう	さとう	0.5	○			
	カレーこ						しお こしょう	しお こしょう					
	ちりめんじゃこ	5		○			かぼちゃ	かぼちゃ	40			○	
	だいこん	30			○		グリーンアスパラ	グリーンアスパラ	15			○	
	きゅうり	10			○		たまねぎ	たまねぎ	40			○	
	ホールコーン	10			○		クリームコーン	クリームコーン	10			○	
	ドレッシング	8					あぶら	あぶら	1	○			
	ぶどうゼリー	50	○				ホワイトルウ	ホワイトルウ	5	○			
							とうにゅう	とうにゅう	20		○		
							とりがらスープ	とりがらスープ					
							しお こしょう	しお こしょう					

「しらす」あれこれ

しらすは、イワシ、アユなどの透明で白っぽい体をした稚魚(魚の赤ちゃん)の総称ですが、とくにイワシの仲間のカタクチイワシやマイワシの稚魚を指すことが多いようです。このしらすを薄い塩水でゆでて干したものを「しらす干し」といいます。しらす干しの中でも、関西ではよく干されたものが好まれ、「ちりめんじゃこ」とよばれます。関東では軟らかいものを「しらす干し」、硬いものを「ちりめんじゃこ」と区別することができます。また生のしらすは、水揚げされたときのドロツとした状態から「どろめ」ともいうそうです。



(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 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)
25日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			638	ぎゅうにゅう	キャロットパン	30	○			588
チャーハン	やきぶた	25		○			スパゲティ	あいびきミンチ	30	○			小(高)
	たまご	25		○		小(高)	キャロットパン (ちいさめ)	たまねぎ	30		○		641
だいがくいも	ほししいたけ	1			○	682	なすのミート	なすび	20		○		中・高
	にんじん・ねぎ	5			○		スパゲティ	にんじん	10		○		796
ちゅうかスープ	グリーンピース	5			○	中・高	マセドアン	マッシュルーム	5		○		
	あぶら	3	○			865	サラダ	にんにく	0.2		○		
	しょうゆ・さけ	1						オリーブオイル	2	○			
	しお こしょう							ケチャップ	15				
	きつまいも	50	○					トマトピューレ	5				
	あぶら	1	○					ウスターソース	1				
	さとう	6	○					あかワイン	2				
	みずあめ	3	○					しお こしょう					
	しょうゆ	0.5						ハム	10		○		
	とりミンチ	10		○				さつまいも	30	○			
	はるさめ	10	○					きゅうり	15		○		
	はくさい・たまねぎ	30			○			さやいんげん	10		○		
	にんじん	5			○			ホールコーン	10		○		
	しょうが	0.2			○			エッグケアマヨネーズ	10	○			
	さけ	2											
	しお こしょう												
	とりがらスープ												
	かたくりこ	3	○										
26日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			568
ごはん	たちうお	40		○			ごはん	とりにく	30		○		小(高)
	しお					小(高)	いなかに	あつあげ	30		○		642
たちうおの からあげ	かたくりこ	3	○			648		じゃがいも	50	○			中・高
	こめこ	3	○			中・高	こんぶと きゅうりの ナムル	にんじん・たけのこ	15		○		788
ウインナーと ゴーヤの いためもの	あぶら	1	○			819		ほししいたけ	1		○		
	ウインナー	15		○				こんにゃく	20				
	かつおぶし	0.3		○				しょうゆ	7				
	ゴーヤ	15			○			さとう	5	○			
	たまねぎ・もやし	20			○			さけ・みりん	2				
	にんじん	10			○			あぶら	1	○			
とうふと おくらの すましじる	ごまあぶら	1	○					だしじる					
	さけ	1						こんぶ	1.5		○		
	しょうゆ	2						きゅうり	20		○		
	しお こしょう							きりぼしだいこん	5		○		
	とうふ	30		○				ごまあぶら・ごま	1.5	○			
	おくら	5			○			さとう	1	○			
	チンゲンさい	20			○			しょうゆ3	1				
	しめじ・ねぎ	5			○								
	しょうゆ	3											
	みりん	2											
	しお だしじる												
29日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高)
ぎゅうにゅう	たまご	40		○		605	にしよく どんぶり	たまご	40		○		688
	さとう	0.5		○				あぶら	2		○		中・高
	あぶら	2						さけ1			○		848
	しょうゆ	3						しお					
	みりん	2						とりミンチ	30		○		
	しお だしじる							だいずミンチ	5		○		
								たまねぎ	50				
								にんじん	20				
								ピーマン	10				
								グリーンピース	5				
								しょうが	1				
								あぶら	0.5	○			
								さとう	4	○			
								しょうゆ	6				
								さけ・みりん	2				
								かぼちゃ	30			○	
								ごぼう	15			○	
								さやいんげん	10			○	
								みそ	8		○		
								だしじる					

夏ばて予防には



(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。)