

# 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)
<b>2日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>4日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			600	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			600
こくとうパン	とりにく	50		○		小(高)	えだまめ	えだまめ	10		○		小(高)
とりにくと	しお こしょう					666	こんぶ	こんぶ	0.3		○		671
なつやさいの	たまねぎ	40			○	中・高	さけ 1 しお	うどん	100	○			中・高
トマトに	にんじん・ピーマン	15			○	851	ぶたにく	ぶたにく	20		○		825
だいずのサラダ	ズッキーニ	15			○		うすあげ	うすあげ	10		○		
	マッシュルーム	5			○		たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	トマトみずに	15			○		にんじん・ねぎ	にんじん・ねぎ	10			○	
	じゃがいも	40	○				あぶら	あぶら	0.5	○			
	にんにく	0.3			○		カレールウ	カレールウ	5	○			
	ソテードオニオン	5			○		しょうゆ 6 みりん	しょうゆ 6 みりん	3				
	オリーブオイル	1			○		だしじる カレーこ	だしじる カレーこ					
	ケチャップ	15			○		なす・たまねぎ	なす・たまねぎ	30			○	
	赤ワイン	2			○		ピーマン	ピーマン	15			○	
	ウスターソース	0.5			○		あぶら	あぶら	2	○			
	とりがらすープ しお こしょう				○		さとう	さとう	2	○			
	だいずみずに・ハム	10			○		しょうゆ 2 す	しょうゆ 2 す	3				
	キャベツ	30			○		かたくりこ	かたくりこ	1.5	○			
	きやいんげん	10			○		<b>5日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ドレッシング	10	○				ぎゅうにゅう	こめ	80	○			611
<b>3日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぶたにく	ぶたにく	40		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			569	ごはん	かぼちゃ	50			○	689
ごはん	さけきりみ	60		○		小(高)	たまねぎ	たまねぎ	40			○	689
さけの	しろワイン・しょうゆ	3				632	にんじん	にんじん	20			○	中・高
レモンふうみ	レモンじる 7 しおこしょう					780	グリーンピース	グリーンピース	5			○	849
やき	あぶら	2					いとこんにやく	いとこんにやく	20				
きやいんげんの	ちくわ	10			○		あぶら	あぶら	0.5	○			
みそいため	ひじき	0.3			○		さとう	さとう	5	○			
さわにわん	きやいんげん	25			○		しょうゆ	しょうゆ	8				
	にんじん	10			○		さけ・みりん	さけ・みりん	2				
	あぶら	1	○				だしじる	だしじる					
	みそ	3			○		はるさめ	はるさめ	10	○			
	さとう	2.5	○				ハム	ハム	10		○		
	しょうゆ さけ	1			○		きゅうり・にんじん	きゅうり・にんじん	10			○	
	ぶたにく	10			○		す 4 しょうゆ	す 4 しょうゆ	3				
	にんじん	5			○		さとう	さとう	3	○			
	たけのこ・ごぼう	10			○		こしょう	こしょう					
	キャベツ	20			○		ごまあぶら	ごまあぶら	1	○			
	ほししいたけ	1			○		<b>6日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうが	0.2			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594
	しょうゆ	3					ごはん	☆のハンバーグ	40		○		小(高)
	さけ 2 みりん	1					☆のハンバーグ	ウインナー	10			○	655
	だしじる しお こしょう						カラフル	あかピーマン	15			○	806
							ピーマンいため	きピーマン	15			○	中・高
							そうめんじる	みどりピーマン	15			○	806
							たなばたゼリー	たまねぎ	20			○	
								オリーブオイル	オリーブオイル	1	○		
								しお こしょう	しお こしょう				
								しょうゆ	しょうゆ	0.3			
								そうめん	そうめん	5	○		
								かまぼこ	かまぼこ	10			
								わかめ	わかめ	0.3			
								おくら	おくら	5			
								チンゲンさい	チンゲンさい	20			
								ほししいたけ	ほししいたけ	1			
								しょうゆ	しょうゆ	3			
								みりん	みりん	2			
								だしじる	だしじる				
								しお	しお				
								たなばたゼリー	たなばたゼリー	40	○		

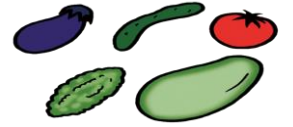
**7月7日**  
**たなばた**  
**七夕**

こせつくひとちゅうごくつたおひめ  
五節句の一つで、中国から伝わった織姫  
ひこぼしでんせつにほんたなばため  
と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という  
伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭  
りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾り  
を笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、  
ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。  
七夕の行事食といえば「そうめん」です。  
そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供え  
されていた「索餅」がもとになったといわれ、  
ちょうど麦の収穫時季である  
ことや、織姫のつむぐ糸に  
見立てて食べられます。

(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

なつやさい  
おいしいよ!



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)
9日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			567	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			567
ごはん	あじつけのり	1.5		○		小(高)	ごはん	ぶたミンチ	40		○		小(高)
あじつけのり	はも	40		○		634	はるさめ	はるさめ	10			○	663
はものてんぷら	しお			○		中・高	マーボー	たまねぎ	20			○	816
キャベツの ゆかりあえ	かたくりこ	2	○			792	はるさめ	たけのこ	10			○	
なつの しおとんじる	こめこ	5	○				くきわかめの サラダ	にら	10			○	
	たまご	2		○				だいずもやし	20			○	
	あぶら	2		○				しめじ	5			○	
	キャベツ	30			○			にんにく	0.3			○	
	きゅうり	10			○			しょうが	0.3			○	
	ゆかり	0.5			○			あぶら	1	○		○	
	ぶたにく	10			○			あかみそ	7		○		
	あつあげ	20			○			しょうゆ	3			○	
	とうがん	20			○			さとう	3	○		○	
	ごぼう	10			○			さけ	3			○	
	にんじん	10			○			トウバンジャン				○	
	しめじ	5			○			とりがらスープ				○	
	さといも	30	○					かたくりこ	1.5	○		○	
	あぶら	1		○				ごまあぶら	1	○		○	
	さけ・みりん	1						くきわかめ	5		○	○	
	しょうゆ	2						きゅうり	15			○	
	だしじる							だいこん	20			○	
	しおこうじ							ホールコーン	10			○	
10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ベンネ	40	○			605	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			574
なつやさい ペンネ	なすび	20			○	小(高)	あなご	こんぶ	0.2		○		小(高)
コーン	ピーマン	10			○	645	ちらしずし	す	11.5			○	652
クリームスープ	たまねぎ	20			○	中・高	ささみと キャベツの サラダ	さとう	7	○		○	中・高
こめこの シークワサー タルト	ベーコン	20			○	865	とうがんの すましじる	しお	7			○	783
	トマト	10			○			たまご	15		○		
	トマトみずに	15			○			あぶら	2	○		○	
	にんにく	0.5			○			あなご	20			○	
	オリーブオイル	2	○					にんじん	5			○	
	ケチャップ	15						たけのこ	5			○	
	しるワイン							ほししいたけ	1			○	
	しお こしょう							さやいんげん	10			○	
	とりにく	10			○			さとう	3	○		○	
	じゃがいも	30	○					しょうゆ	5			○	
	クリームコーン	15						みりん	3			○	
	たまねぎ	30						だしじる				○	
	パセリ	0.5						きぎみのり	2			○	
	あぶら	1						とりささみ	30			○	
	とうにゅう	15			○			きゅうり	15			○	
	ホワイトルウ	5						キャベツ	30			○	
	しるワイン	1						にんじん	5			○	
	しおこしょう とりがらスープ							ドレッシング	10			○	
	こめこの シークワサータルト	35	○					とうがん	20			○	
								みつば	5			○	
								えのきだけ	5			○	
								とうふ	20			○	
								しょうゆ	1.5			○	
								みりん	1			○	
								しお				○	
								だしじる				○	
								かたくりこ	1.5	○		○	



「シークワサー」は沖縄から台湾で  
つくられているみかんの仲間です。  
沖縄の方言で「シー」が「すっぱい」、  
「クワサー」は「食べさせる」という意味です。  
「ビタミンC」や「ノビレチン」という  
下げ効果があると注目されている成分が含まれています。

(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。)