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）
13日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	フルーツミックスパン 50	○			570
	とりにく 50		○		
フルーツ	しお　こしょう				小(高)
ミックスパン	しろワイン 2				636
	カレーこ　オールスパイス				
フライドチキン	しょうゆ 1.5				中・高
	こめこ 5	○			850
トマトポトフ	にんにく・しょうが 0.2			○	
	あぶら 2				
	ベーコン 20		○		
	じゃがいも 50	○			
	トマト 15			○	
	たまねぎ 40			○	
	キャベツ 30			○	
	にんじん 15			○	
	さやいんげん 5			○	
	トマトみずに 15			○	
	しろワイン 1				
	とりがらスープ				
	しお　こしょう				
17日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 75	○			593
	ホールコーン 15				
とうもろこし	こんぶ 0.2		○		小(高)
ごはん	さけ・しょうゆ 2				640
	あぶら 0.5	○			
すぶた	ぶたにく 40		○		中・高
	しょうが・にんにく 0.2			○	844
モズクスープ	しょうゆ 3				
	さけ 1				
	かたくりこ 5	○			
	あぶら 2	○			
	たまねぎ 50			○	
	にんじん・たけのこ 20			○	
	ピーマン 10			○	
	ほししいたけ 1			○	
	にんにく・しょうが 0.2			○	
	あぶら 0.5	○			
	さとう 6	○			
	す　7　　しょうゆ 6				
	さけ・みりん 2				
	あぶら・ごまあぶら 1	○			
	かたくりこ 3	○			
	とりがらスープ				
	もずく 15		○		
	たまご 20		○		
	チンゲンさい 20			○	
	ねぎ 5			○	
	さけ 2				
	しお　こしょう				
	とりがらスープ				

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）
18日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しょくぱん 50	○			617
	イチゴジャム 15	○			
しょくパン	にくだんご 40		○		小(高)
	じゃがいも 60	○			688
イチゴジャム	たまねぎ 40			○	
	にんじん 20			○	中・高
ミートボール	セロリ 5			○	886
シチュー	マッシュルーム 5			○	
	あぶら 0.5	○			
だいこんと	ハヤシルウ 10	○			
きゅうりの	トマトピューレ 4				
ピクルス	ケチャップ 4				
	あかワイン 3				
	とりがらスープ　しお　こしょう				
	だいこん 30			○	
	きゅうり 20			○	
	りんごす 6				
	さとう 5	○			
	しお　こしょう				
	オリーブオイル 2	○			
19日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			621
	ぎゅうにく 40		○		
ぎゅうどん	たまねぎ 50			○	小(高)
	にんじん 15			○	688
もやしと	ねぎ 5			○	
こんぶの	いとこんにゃく 20				中・高
いためもの	あぶら 1	○			830
	さとう 5	○			
バニラ	しょうゆ 8				
ヨーグルト	さけ・みりん 3				
	だしじる				
	だいずもやし 30			○	
	ピーマン 10			○	
	こんぶ 1		○		
	あぶら 1	○			
	しょうゆ 3				
	さけ 1				
	しお　こしょう				
	バニラヨーグルト 60		○		
20日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			631
	あいびきミンチ 30		○		
なつやさい	たまねぎ 40			○	小(高)
カレー	かぼちゃ 40			○	710
	なすび 20			○	
キャベツと	えだまめ 5			○	中・高
ツナの	にんじん 10			○	863
トマトに	ソテードオニオン 3			○	
	にんにく・しょうが 0.3			○	
れいとうみかん	あぶら 0.5	○			
	カレールウ 15	○			
	ケチャップ 2				
	ウスターソース 2				
	とりがらスープ				
	ツナかんづめ 10		○		
	キャベツ・たまねぎ 30			○	
	トマトみずに 10			○	
	しろワイン 1				
	とりがらスープ　しお　こしょう				
	れいとうみかん 80			○	

トウモロコシ

米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つに数えられるトウモロコシ。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。日本で栽培されているのは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。おなかの調子をととのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

（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。）