

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)
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			605
ぶたどん	ぶたにく	50		○			なつやさいの ハヤシライス	ぎゅうにく	40		○		
	たまねぎ	50			○	小(高)		たまねぎ	50			○	小(高)
	にんじん・ごぼう	15			○	655		にんじん	15			○	683
キャベツの レモンづけ	ねぎ	5			○			マッシュルーム	5			○	
	しょうが	0.5			○	中・高		トマト	15			○	中・高
	いとこんにやく	20			○	797		ズッキーニ	15			○	833
ももゼリー	あぶら	1	○					なすび	15			○	
	さとう	5	○					セロリ	5			○	
	しょうゆ	8						にんにく	0.2			○	
	さけ 2	3						しょうが	0.2			○	
	キャベツ	40			○			ハヤシルウ	13	○			
	にんじん・きゅうり	5			○			あぶら	0.5	○			
	レモンじる	2						ケチャップ	3				
	す 4	4						トマトピューレ	3				
	さとう	3	○					あかワイン	3				
	ももゼリー	50	○					とりがらスープ					
								しお こしょう					
								だいこん	40			○	
								きゅうり	10			○	
								にんじん	10			○	
								ドレッシング	10	○			
5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			582	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			602
しよくパン	イチゴジャム	15	○				ウィンナー	40			○		
イチゴジャム	にくだんご	40			○	小(高)	チーズパン	あぶら	0.2	○		小(高)	
	ベーコン	5			○	643		ツナかんづめ	5			○	672
にくだんごの スープに	キャベツ	30			○		ウィンナー ソテー	じゃがいも	60			○	中・高
	たまねぎ	40			○	中・高		たまねぎ	15			○	882
	にんじん	20			○	810		エッグケアマヨネーズ	5			○	
ポテトサラダ	きやいんげん	10			○		ツナポテト	しろワイン	0.5				
	しろワイン	1						しお こしょう					
	とりがらスープ							ベーコン	5			○	
	しお こしょう							マカロニ	5	○			
	じゃがいも	40	○					にんじん	5			○	
	きゅうり	15			○			たまねぎ・キャベツ	30			○	
	にんじん	5			○			セロリ	5			○	
	エッグケアマヨネーズ	10	○					きやいんげん	5			○	
								にんにく	0.2			○	
								しょうが	0.2			○	
								トマトみずに	15			○	
								ケチャップ	10			○	
								トマトピューレ	13			○	
								オリーブオイル	1	○			
								とりがらスープ					
								しお こしょう					
								しろワイン	1				
6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			577							
ごはん	シューマイ	40											
	あつあげ	40				小(高)							
むしシューマイ	ぶたにく	20			○	643							
	なすび・たまねぎ	30			○								
あつあげとなす みそいため	ピーマン・あかピーマ	10			○	中・高							
	たけのこ	15			○	817							
	ほししいたけ	1			○								
	にんにく・しょうが	0.2			○								
	あかみそ	3			○								
	しょうゆ 2	1											
	さとう	1	○										
	かたくりこ	1	○										

9/1 防災の日

備蓄食の見直しを!

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りないものがないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

最低限、備えておきたい物



(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

熱中症予防には、
こまめに水分補給しよう！



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)
11日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			585	ぎゅうにゅう	パンネ	40	○			595
ごはん	あかうお	60		○		小(高)	なすと	ベーコン	20		○		小(高)
あかうおの	こめこ	7				651	トマトのパンネ	とりにく	20		○		637
なんばんづけ	かたくりこ	3	○			中・高	コーン	なすび・たまねぎ	20		○		753
けんちんじる	あぶら	2	○			783	クリームスープ	ピーマン	10		○		
	たまねぎ	30			○		ヨーグルト	トマト	10		○		
	ピーマン	5			○			マッシュルーム	5		○		
	にんじん	5			○			にんにく	0.2		○		
	ねぎ	5			○			トマトみずに	15		○		
	しょうが	1			○			オリーブオイル	3	○			
	す	4			○			ケチャップ	15				
	しょうゆ	5						しろワイン	1				
	さとう	3	○					しお こしょう					
	さけ	2						とりがらスープ					
	ぶたにく	10			○			クリームコーン	20			○	
	とうふ	20			○			じゃがいも	30	○			
	だいこん	20			○			たまねぎ	30			○	
	にんじん	10			○			パセリ	0.5			○	
	ごぼう	10			○			とうにゅう	20		○		
	ほししいたけ	1			○			ホワイトルウ	6	○			
	さといも	30	○					しろワイン	1				
	こんにゃく	15						あぶら	0.5	○			
	あぶら	0.5	○					とりがらスープ					
	さけ	2						しお こしょう					
	みりん	2						ヨーグルト	80		○		
	しょうゆ	3											
	だしじる												
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			588
おやこどんぶり	たまご	50		○		小(高)	ごはん	あじつけのり	1.5		○		小(高)
わかめと	とりにく	40		○		641	あじつけのり	とうふバーグ	60		○		650
はくさいの	うすあげ	5				790	とうふバーグ	あぶら	0.5	○			794
ポンずあえ	たまねぎ	50			○		キャベツの	ぶたにく	15		○		
	にんじん	10			○		カレーソテー	キャベツ	40			○	
	ねぎ	5			○		わかめともやし	さやいんげん	10			○	
	しょうゆ	8					のみそしる	にんじん	5			○	
	さけ	2						オリーブオイル	1	○			
	みりん	3						カレーこ					
	さとう	5	○					しお こしょう					
	だしじる							ウスターソース	0.3				
	かたくりこ	1	○					わかめ	0.4			○	
	わかめ	0.4						うすあげ	5			○	
	ちりめんじゃこ	5						もやし	20			○	
	はくさい	40			○			たまねぎ	20			○	
	ポンずしょうゆ	4						にら	5			○	
								みそ	9		○		
								だしじる					



水分補給と3つの約束

上手な水分補給で、
熱中症を防ごう！

①のどが渇く前に
飲もう
汗をかく前にこまめに
飲むようにしましょう。

②飲み物の種類に
気をつけよう
ふだんは水かお茶を。
甘いジュースでは水分
補給にはなりません。

③飲みすぎに注意し
よう
一度にたくさん飲むと
胃や腸にふたんがかか
ります。



(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。)