

# 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)
9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			664	ぎゅうにゅう	バターロール	30	○			604
ごはん	ぶり	60	○			小(高)	バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)
ぶりのてりやき	しょうが	0.3		○		730	ベーコン	ベーコン	20	○			小(高)
	さけ 2	4				中・高	なましいたけ・しめじ	マッシュルーム	5		○		633
だいこんの いためなます	しょうゆ	6				900	きのこの	たまねぎ・はくさい	5		○		中・高
しらたまぞうに	かたくりこ	2	○				スパゲティ	にんじん・ほうれんそう	30		○		826
	だいこん	50		○			ツナとだいの サラダ	あぶら	1	○			
	にんじん	10		○				ホワイトルウ	10	○			
	こんぶ	0.5		○				とうにゅう	20		○		
	さとう	3	○					しろみそ	2		○		
	す 5	1		○				しろワイン	2		○		
	あぶら	1		○				とりがらすープ しお こしょう					
	しらたまだんご	30	○					ツナレトルト	10		○		
	とりささみ	10		○				だいのみずに	15		○		
	みずな	10		○				キャベツ	20		○		
	はくさい	20		○				さやいんげん	10		○		
	えのきだけ	5		○				エッグケアマヨネーズ	10	○			
	しょうゆ 3	2											
	だしじる												
10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			601	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			560
ふゆやさい カレー	とりにく	40		○		小(高)	ごはん	さけフレーク	15		○		小(高)
カリフラワーと キャベツの ピクルス	さといも	40	○			680	さけそぼろ フレーク	ごま	1	○			632
	たまねぎ	40		○		中・高	とりますき	あおのり	0.2		○		中・高
	れんこん・にんじん	15		○		840	だいこんの しょうがづけ	さけ 2	1		○		768
	ブロッコリー	20		○				とりにく	40		○		
	にんにく・しょうが	0.3		○				やきとうふ	40		○		
	ソテードオニオン	5		○				はくさい・たまねぎ	40		○		
	あぶら	1	○					にんじん・しろねぎ	10		○		
	カレールウ	18	○					しめじ	5		○		
	ウスターソース	1						いとこんにやく	15		○		
	ケチャップ	1						あぶら	1	○			
	カレーことりがらすープ							さとう	4	○			
	カリフラワー	20		○				しょうゆ	7				
	キャベツ	20		○				さけ・みりん	2				
	にんじん	10		○				だしじる					
	さとう	2	○					だいこん	50		○		
	オリーブオイル	1	○					にんじん	10		○		
	しお こしょう							しょうが	0.3		○		
	りんごす	3						さとう	1.5	○			
								しょうゆ	2.5				
14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			629	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ちゅうか どんぶり	ぶたにく	20		○		小(高)
みそチゲ	とうふ	40		○		708	かんてんサラダ	うずらたまご	15		○		639
こまつなと はるさめの いためもの	はくさい・だいこん	30		○		中・高	ヨーグルト	たまねぎ・キャベツ	40		○		中・高
	にら	5		○		873		にんじん・たけのこ	10		○		770
	じゃがいも	30	○					なましいたけ	5		○		
	にんにく・しょうが	0.3		○				にんにく・しょうが	0.3		○		
	あぶら・ごまあぶら	1	○					あぶら	1	○			
	みそ 6	2		○				しょうゆ 5	2				
	みりん・さけ	2						しお こしょう とりがらすープ					
	しょうゆ	1						かたくりこ	3	○			
	トウバンジャン とりがらすープ							いとかんてん	1				
	こまつな	15		○				ロースハム	5		○		
	だいのもやし	10		○				もやし	15		○		
	にんじん	10		○				にんじん	5		○		
	はるさめ	5	○					ごま・ごまあぶら	1	○			
	ごま・ごまあぶら	1	○					りんごす 2	1				
	しょうゆ 3	1						さとう	1.5	○			
	さとう	1	○					しお こしょう とりがらすープ					
	こしょう							ヨーグルト	80	○			

(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。)