

学校給食予定献立表

食事のまえの
あいさつは?

いただきます



| 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) |
|---------------|----------|--------------------|---|----|-----|-----------------|------------------------|---------|--------------------|---|----|-----|-----------------|
| 18日(月) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 20日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 578 | ぎゅうにゅう | こくとうパン | 30 | | | | 620 |
| ビビンバ | ぎゅうミンチ | 40 | | ○ | | | スパゲティ | 45 | | | | | |
| たまごと | しょうが | 0.2 | | | ○ | 小(高) | こくとうパン (ちいさめ) | 20 | | | | | 小(高) |
| わかめのスープ | ぜんまい | 15 | | | ○ | 652 | こまつなの クリーム | 10 | | | | | 647 |
| | たけのこ | 10 | | | ○ | | こまつなの スパゲティ | 15 | | | | | 中・高 |
| | ほししいたけ | 1 | | | ○ | 中・高 | ツナとごぼうの サラダ | 30 | | | | | 840 |
| | あぶら | 1 | ○ | | | 801 | | 5 | | | | | |
| | さとう | 2 | ○ | | | | | 1 | | | | | |
| | しょうゆ 5 | 2 | | | | | | 20 | | | | | |
| | しょうゆ 5 | 2 | | | | | | 20 | | | | | |
| | ほうれんそう | 15 | | | ○ | | | 5 | | | | | |
| | だいずもやし | 15 | | | ○ | | | 1 | | | | | |
| | にんじん | 10 | | | ○ | | | 1 | | | | | |
| | きりぼしだいこん | 3 | | | ○ | | | 1 | | | | | |
| | さとう | 1 | ○ | | | | | 1 | | | | | |
| | ごま・ごまあぶら | 1 | ○ | | | | | 1 | | | | | |
| | しょうゆ 2.5 | 2.5 | | | | | | 1 | | | | | |
| | しょうゆ 2.5 | 2.5 | | | | | | 1 | | | | | |
| | たまご | 20 | | ○ | | | | 1 | | | | | |
| | わかめ | 0.5 | | ○ | | | | 1 | | | | | |
| | とうふ | 20 | | ○ | | | | 1 | | | | | |
| | はくさい | 20 | | | ○ | | | 1 | | | | | |
| | ねぎ | 5 | | | ○ | | | 1 | | | | | |
| | しょうゆ・さけ | 2 | | | | | | 1 | | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | 1 | | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | 1 | | | | | |
| | しお | | | | | | | 1 | | | | | |
| | しお | | | | | | | 1 | | | | | |
| | こしょう | | | | | | | 1 | | | | | |
| | こしょう | | | | | | | 1 | | | | | |
| 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 | ○ | | | 644 | ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 562 |
| ごはん | ヒレカツ | 40 | | ○ | | | ごはん | あつあげ | 30 | | ○ | | |
| みそカツ | あぶら | 4 | ○ | | | 小(高) | みそおでん | ちくわ | 15 | | ○ | | 小(高) |
| キャベツいため | あかみそ | 4.5 | | ○ | | 706 | はくさいと わかめの ぼんずあえ | ぶたにく | 20 | | ○ | | 639 |
| けんちんじる | さけ | 3 | | | ○ | | | うずらたまご | 20 | | ○ | | 中・高 |
| | さとう | 5 | ○ | | | 中・高 | | さいとも | 40 | ○ | | | 789 |
| | キャベツ | 40 | | | ○ | 848 | | だいこん | 50 | | ○ | | |
| | にんじん | 10 | | | ○ | | | にんじん | 15 | | | ○ | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | こんにゃく | 15 | | ○ | | |
| | しお | | | | | | | みそ 5 | 3 | | ○ | | |
| | とうふ | 20 | | ○ | | | | しろみそ | 3 | | | | |
| | さいとも | 20 | ○ | | | | | さとう | 2 | ○ | | | |
| | だいこん | 20 | | | ○ | | | しょうゆ 1 | | | | | |
| | にんじん・ねぎ | 5 | | | ○ | | | だしじる | | | | | |
| | ごぼう | 10 | | | ○ | | | さけ 2 | | | | | |
| | ほししいたけ | 1 | | | ○ | | | みりん | 3 | | | | |
| | こんにゃく | 15 | | | ○ | | | はくさい | 40 | | | ○ | |
| | あぶら | 0.5 | ○ | | | | | ほうれんそう | 10 | | | ○ | |
| | しょうゆ | 2 | | | | | | わかめ | 0.5 | | ○ | | |
| | さけ・みりん | 1 | | | | | | ぼんずしょうゆ | 3 | | | | |
| | だしじる | | | | | | | | | | | | |
| | だしじる | | | | | | | | | | | | |
| | しお | | | | | | | | | | | | |
| | しお | | | | | | | | | | | | |
| | こしょう | | | | | | | | | | | | |
| | こしょう | | | | | | | | | | | | |

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきますよう。



(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

食事のあとの
あいさつは?



ごちそう
さま

| 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) | 28日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | あげめん | 30 | ○ | | | 596 | ぎゅうにゅう | こめ | 65 | ○ | | | 586 |
| さらうどん | ぶたにく | 30 | ○ | ○ | | | さつまいも | さつまいも | 30 | ○ | | | 小(高) |
| にくだんご | かまぼこ | 10 | ○ | ○ | | 小(高) | さけ | さけ | 2 | | | | 655 |
| あまずあんかけ | キャベツ・たまねぎ | 30 | | | ○ | 622 | ごはん | しお | | | | | |
| みかん | たけのこ・にんじん | 10 | | | ○ | | とりすき | とりにく | 40 | | ○ | | 中・高 |
| | ほししいたけ | 1 | | | ○ | 754 | むしやさいの ゴママヨネーズ かけ | やきとうふ | 40 | | ○ | | 801 |
| | もやし | 15 | | | ○ | | | たまねぎ | 40 | | | | |
| | にんにく・しょうが | 0.3 | | | ○ | | | はくさい | 40 | | | | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | にんじん | 10 | | | | |
| | しょうゆ 3 | 2 | | | | | | しろねぎ | 10 | | | | |
| | さとう | 0.5 | ○ | | | | | いとこんにやく | 15 | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | あぶら | 1 | ○ | | | |
| | しお こしょう | | | | | | | さとう | 4 | ○ | | | |
| | ごまあぶら | 1 | ○ | | | | | しょうゆ | 7 | | | | |
| | かたくりこ | 2 | ○ | | | | | さけ | 2 | | | | |
| | にくだんご | 45 | | ○ | | | | みりん | 3 | | | | |
| | あぶら | 4 | ○ | | | | | だしじる | | | | | |
| | ケチャップ・さけ | 3 | | | | | | ブロッコリー | 30 | | | ○ | |
| | さとう | 4 | | | | | | れんこん | 15 | | | ○ | |
| | しょうゆ・す | 3 | | | | | | にんじん | 10 | | | ○ | |
| | かたくりこ | 2 | ○ | | | | | エッグケアマヨネーズ | 8 | ○ | | | |
| | みかん | 100 | | ○ | | | | しょうゆ | 0.5 | | | | |
| 26日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 29日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 70 | ○ | | | 587 | ぎゅうにゅう | こめこナン | 50 | ○ | | | 666 |
| ハムピラフ | ハム | 30 | | ○ | | | こめこナン | あいびきミンチ | 40 | | ○ | | 小(高) |
| たまごスープ | たまねぎ | 30 | | ○ | | 小(高) | じゃがいも | だいずミンチ | 5 | | ○ | | 741 |
| フライドポテト | ホールコーン | 5 | | ○ | | 636 | キーマカレー | たまねぎ | 50 | | | ○ | 中・高 |
| | マッシュルーム | 5 | | ○ | | | だいこんの ピクルス | にんじん | 20 | | | ○ | 950 |
| | オリーブオイル | 2 | | | | 中・高 | リンゴ | ピーマン | 10 | | | ○ | |
| | しろワイン | 2 | | | | 778 | ヨーグルト | マッシュルーム | 5 | | | ○ | |
| | しお こしょう | | | | | | | トマトみずに | 30 | | | ○ | |
| | たまご | 30 | | ○ | | | | ソテードオニオン | 3 | | | ○ | |
| | とりにく | 10 | | ○ | | | | にんにく・しょうが | 0.3 | | | ○ | |
| | キャベツ | 30 | | ○ | | | | オリーブオイル | 1 | ○ | | | |
| | たまねぎ | 20 | | ○ | | | | カレールウ | 10 | ○ | | | |
| | にんじん | 5 | | ○ | | | | カレーこ | | | | | |
| | しろワイン | 1 | | | | | | ウスターソース | 1 | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | ケチャップ | 5 | | | | |
| | しお こしょう | | | | | | | とりがらスープ | | | | | |
| | じゃがいも | 60 | ○ | | | | | こしょう | | | | | |
| | あぶら | 3 | ○ | | | | | だいこん | 40 | | | ○ | |
| | しお こしょう | | | | | | | にんじん | 5 | | | ○ | |
| 27日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | | セロリ | 5 | | | ○ | |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 608 | | リンゴす | 5 | | | ○ | |
| ごはん | アジフライ | 40 | | ○ | | | | さとう | 3 | ○ | | | |
| アジフライ | あぶら | 4 | ○ | | | 小(高) | | オリーブオイル | 2 | ○ | | | |
| はくさいと ひじきのおひたし | はくさい | 40 | | ○ | | 673 | | しお こしょう | | | | | |
| あつあげと じゃがいもの みそしる | にんじん | 10 | | ○ | | | | リンゴヨーグルト | 80 | | ○ | | |
| | ひじき | 0.5 | | ○ | | 中・高 | | | | | | | |
| | しょうゆ | 3 | | | | 817 | | | | | | | |
| | みりん | 1 | | | | | | | | | | | |
| | さとう | 0.5 | ○ | | | | | | | | | | |
| | だしじる | | | | | | | | | | | | |
| | かつおぶし | 0.5 | | ○ | | | | | | | | | |
| | あつあげ | 20 | | ○ | | | | | | | | | |
| | じゃがいも | 30 | | ○ | | | | | | | | | |
| | たまねぎ | 30 | | | | | | | | | | | |
| | こまつな | 10 | | | | | | | | | | | |
| | えのきだけ | 5 | | | | | | | | | | | |
| | みそ | 9 | | ○ | | | | | | | | | |
| | だしじる | | | | | | | | | | | | |

食事のあいさつをきちんとしよう

しんせつ 親切には

ありがどう

まへ 食べる前は

いただきます

あと 食べた後は

ごちそうさま

(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。)