

学校給食予定献立表

清潔なタオルや
ハンカチでふきましょう!



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)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			554	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			559
さといもごはん	さといも	20	○				ごはん	あつあげ	30	○	○		小(高)
	うすあげ	10		○		小(高)		ちくわ	30		○		637
	にんじん	5			○	645	おでん	うずらたまご	20		○		
いしかりじる	ほししいたけ	1			○			じゃがいも	50	○			中・高
	しょうゆ	6				中・高		だいこん	40			○	787
ほうれんそうと もやしの いために	さけ	2				769	こまつなと キャベツの おひたし	こんにやく	15				
	みりん	3						さとう	4.5	○			
	だしじる							しょうゆ	7				
	しお							さけ	2				
おつきみ ゼリー	なまさけ	40		○				みりん	3				
	とうふ	30		○				だしじる					
	だいこん	30			○			こまつな	20			○	
	にんじん	15			○			にんじん	10			○	
	たまねぎ	30			○			キャベツ	20			○	
	しろねぎ	10			○			しょうゆ	3				
	さけ	2						みりん	2				
	みそ	8						だしじる					
	しょうゆ	1											
	だしじる												
	ほうれんそう	20			○								
	もやし	20			○								
	にんじん	10			○								
	かつおぶし	0.5		○									
	しょうゆ	2											
	さけ	2											
	あぶら	1.5											
	おつきみゼリー	30	○										
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(火)	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	こめ	80	○			595
ごはん	さのたまあじつけのり	1.5		○			ごはん	はるまき	50				小(高)
さのたま	ぎゅうにく	60		○		小(高)		あぶら	2				667
あじつけのり	(なにわくろうし)					640	あげはるまき	ぶたにく	30		○		
	たまねぎ	50			○			とうふ	50		○		中・高
	にんじん	10			○	中・高		チンゲンサイ	30			○	797
	にら	10			○	820		たまねぎ	40			○	
ブルコギ	にんにく	0.2			○			にんじん	15			○	
	しょうゆ	6						たけのこ	15			○	
	さとう	3						しめじ	5			○	
	みりん	2						にんにく・しょうが	0.3			○	
	さけ	1						あぶら	1	○			
	ごま	1		○				しょうゆ	3				
	ごまあぶら	1		○				さけ	1				
	かたくりこ	1		○				しお					
わかめスープ	わかめ	0.5		○				こしょう					
	はくさい	30			○			とりがらスープ					
	にんじん	10			○			かたくりこ	2				
	ねぎ	6			○								
	しょうゆ	2											
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	しお												
	こしょう												
							7日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	こめ	80	○			659
							きのこの ポークカレー	ぶたにく	40		○		小(高)
								じゃがいも	40	○			764
								たまねぎ	50			○	中・高
								にんじん	15			○	931
								しめじ	5			○	
								エリンギ	5			○	
								マッシュルーム	5			○	
								にんにく・しょうが	0.3			○	
								あぶら	1	○			
								カレーウ	18	○			
								カレーこ					
								ウスターソース	1				
								ケチャップ	1				
								とりがらスープ					
								ブロッコリー	30			○	
								ホールコーン	15			○	
								にんじん	15			○	
								しょうゆ	2				
								りんごす	4				
								さとう	0.5	○			
								しお					
								こしょう					
								あぶら					
								ヨーグルト	80		○		

「なにわ黒牛」を知っていますか?

「なにわ黒牛」は、はんなんし やま なか 阪南市の山の中みどり豊かな松田牧場でゆっゆたくり心まつだほじょうをこめて育てられています。安心・安全はもちろん、とてもおいしい牛肉で、大阪の一流ホテルやレストランで使用されています。大阪府の特産と認められ『おおさかもん』の認定を受けています。ぜひ、味わってみてください。



(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

食事の後は、
はみがきをしよう!



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)
8日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			574	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			599
ごはん	とりにく	40		○		小(高)	チャーハン	やきぶた	30		○		小(高)
とりすき	やきとうふ	40		○		654	たまご	たまご	30		○		642
いんげんと れんこんの ごまみそあえ	ふ	3	○			中・高	たまねぎ	たまねぎ	20			○	中・高
	はくさい・たまねぎ	40			○	804	にんじん	にんじん	5			○	中・高
	にんじん・しろねぎ	10			○		ねぎ	ねぎ	5			○	768
	えのきだけ	5			○		あぶら	あぶら	3	○			
	いとこんにやく	15					しょうゆ	しょうゆ	1				
	あぶら	1	○				さけ	さけ	2				
	さとう	4	○				しお	しお	2				
	しょうゆ	7					しお	しお	2				
	さけ・みりん	2					ぶたミンチ	ぶたミンチ	15		○		
	だしじる						チンゲンサイ	チンゲンサイ	20			○	
	きやいんげん	25			○		もやし	もやし	20			○	
	にんじん	10			○		にんじん	にんじん	5			○	
	れんこん	20			○		さけ	さけ	2				
	みそ	4			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	さとう	2	○				しお	しお					
	しょうゆ	1					ブドウゼリー	ブドウゼリー	80	○			
	ねりごま・ごま	1	○										
	みりん	2											
9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーバズ(ちいさめ)	40	○			568	ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			618
ハニーバズ	スパゲティ	40	○			小(高)	とりにく	とりにく	60		○		小(高)
イタリアン スパゲティ	ハム	20		○		648	しお	しお	2				685
たまごと レタスのスープ	たまねぎ	40			○	中・高	しろワイン	しろワイン	2				876
	ピーマン	15			○	792	バジル	バジル	0.05			○	
	マッシュルーム	5			○		パセリ	パセリ	0.1			○	
	オリーブオイル	3			○		パンこ	パンこ	10	○			
	ケチャップ	15					オリーブオイル	オリーブオイル	4	○			
	しょうゆ	0.5					ベーコン	ベーコン	10		○		
	ウスターソース	1					はくさい	はくさい	40			○	
	しお	1					たまねぎ	たまねぎ	40			○	
	たまご	30			○		にんじん	にんじん	15			○	
	レタス	15			○		しめじ	しめじ	5			○	
	たまねぎ	30			○		じゃがいも	じゃがいも	40	○			
	にんじん	5			○		あぶら	あぶら	1	○			
	とりがらスープ				○		ホワイトルウ	ホワイトルウ	6	○			
	しろワイン	2			○		とうにゅう	とうにゅう	30		○		
	しお	2			○		しろワイン	しろワイン	2				
	しお	2			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	しお	2			○		しお	しお					
	しお	2			○		しお	しお					
12日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(木)	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	○			566
ごはん	さんま	40		○		小(高)	こんぶ	こんぶ	0.1		○		小(高)
さんまの たつたあげ	しょうが	0.5			○	696	さけ	さけ	1				635
きといもの みそに	さけ・みりん	1.5				中・高	ねりうめ	ねりうめ	1				805
	しょうゆ	4				898	カリカリうめ	カリカリうめ	2				
	あぶら	3	○				ちくわ	ちくわ	40		○		
	かたくりこ	6	○				こむぎこ	こむぎこ	10	○			
	ぶたにく	10			○		あおのり	あおのり			○		
	きといも	50	○				しお	しお	4	○			
	はくさい	40			○		あぶら	あぶら	4			○	
	こまつな	15			○		とりにく	とりにく	40			○	
	にんじん	15			○		だいこん	だいこん	40			○	
	こんにやく	20			○		キャベツ	キャベツ	30			○	
	さとう	3	○				にんじん	にんじん	20			○	
	みそ	2			○		しろねぎ	しろねぎ	10			○	
	しろみそ	3			○		ブロッコリー	ブロッコリー	20			○	
	しょうゆ	1			○		しょうゆ	しょうゆ	2			○	
	さけ	2			○		さけ・みりん	さけ・みりん	2			○	
	だしじる				○		しお	しお				○	
	だしじる				○		だしじる	だしじる				○	

(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。)