

学校給食予定献立表

9月1日は
防災の日です



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)
1日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			565	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			651
ごはん	とりにく	40		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1.5		○		小(高)
	たまご	40		○		642	さのたま	さば	60		○		722
おやこに	じゃがいも	50	○			中・高	あじつけのり	しお					中・高
	たまねぎ	40		○		792	さけ	さけ	3				中・高
きゅうりと	にんじん・ねぎ	10		○			カレーこ	カレーこ					896
こんぶの	きやいんげん	10		○			こむぎこ	こむぎこ	6	○			
うめあえ	あぶら	0.5	○				あぶら	あぶら	3	○			
	さとう	4	○				ぶたにく	ぶたにく	10		○		
	しょうゆ	6					ビーフン	ビーフン	10	○			
	さけ・みりん	2					はくさい	はくさい	30			○	
	だしじる						たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	きゅうり	25		○			にんじん	にんじん	10			○	
	にんじん	10		○			ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	こんぶ	2		○			ねぎ	ねぎ	5			○	
	ねりうめ	2					さけ	さけ	2			○	
	カリカリうめ	1					とりがらスープ	とりがらスープ					
	みりん1 しょうゆ	0.5					しお こしょう	しお こしょう					
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			599	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			629
しよくパン	ブルーベリージャム	15	○			小(高)	こくとうパン	にくだんご	50		○		小(高)
	ポークフランク	40		○		651	じゃがいも	じゃがいも	40	○			697
	あぶら	2	○			中・高	たまねぎ	たまねぎ	40		○		865
ブルーベリー	じゃがいも	50	○			832	にんじん	にんじん	15		○		中・高
ジャム	ホールコーン	10		○			さやいんげん	さやいんげん	5		○		
フランクフルト	オリーブオイル	2	○				トマトみずに	トマトみずに	20		○		
ソテー	しょうゆ	0.5					キャベツ	キャベツ	30			○	
	しお こしょう						オリーブオイル	オリーブオイル	0.5	○			
じゃがいもと	なす	20		○			しるワイン	しるワイン	2				
コーンのソテー	たまねぎ	30		○			とりがらスープ	とりがらスープ					
	ズッキーニ	15		○			しお こしょう	しお こしょう					
ラタトゥイユ	パプリカあか・き	15		○			ツナレトルト	ツナレトルト	10		○		
	にんじん	15		○			マカロニ	マカロニ	10	○			
	にんにく	0.5		○			きゅうり	きゅうり	10		○		
	トマトみずに	20		○			ホールコーン	ホールコーン	10			○	
	ケチャップ	3					エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ	10	○			
	オリーブオイル	2	○										
	しるワイン	3					8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さとう	1	○				ぎゅうにゅう	こめ	80	○			655
	しょうゆ	1					ごはん	ぶたミンチ	40		○		小(高)
	とりがらスープ						なす	なす	50		○		773
	しお こしょう						あぶら	あぶら	2	○			中・高
3日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	まーぼーなす	たまねぎ	40		○		883
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583	ピーマン	ピーマン	20		○		
ごはん	ぎゅうにく	50		○		小(高)	にんじん・ねぎ	にんじん・ねぎ	10		○		
	たまねぎ	50		○		664	にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.5		○		
ぎゅうにくの	キャベツ	40		○		中・高	あぶら	あぶら	1	○			
やきにくふう	にんじん・ピーマン	10		○		822	ごまあぶら	ごまあぶら	1	○			
いため	もやし	15		○			トウバンジャン	トウバンジャン					
	ごま	1.5	○				あかみそ	あかみそ	5		○		
とうふと	ごまあぶら	1	○				さけ・しょうゆ	さけ・しょうゆ	2				
わかめの	あかみそ	2	○				さとう	さとう	1.5	○			
みそしる	しょうゆ 3 さけ	2					とりがらスープ	とりがらスープ					
	さとう	2.5	○				かたくりこ	かたくりこ	2	○			
	しお こしょう						パオシュウ	パオシュウ	60		○		
	とうふ	30		○									
	わかめ	0.5		○									
	ねぎ	5		○									
	しめじ	5		○									
	みそ	8		○									
	だしじる			○									



パオシュウは、中国の点心のひとつで、一般的には包む子と書いて「パオズ」といいます。大阪産のたけのこ、たまねぎ、しいたけを使用した地産地消のものです。

(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。)

学校給食予定献立表

規則正しい生活を
心がけましょう!



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)
9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			655	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			582
ハヤシライス	ぎゅうにく	40		○			ごはん	とりにく	50		○		小(高)
	たまねぎ	50			○	小(高)		しお こしょう					658
	にんじん	15			○	706	さけ	さけ	1				中・高
ほうれんそうと いとかなてんの サラダ	セロリ	5			○	中・高	チキンなんぼん	にんにく	0.3			○	中・高
	さやいんげん	10			○	872	ゆでやさい	こむぎこ	3	○			819
	にんにく	0.3			○		たまごと トマトのスープ	かたくりこ	5	○			
	あぶら	1	○					あぶら	3	○			
	ハヤシルウ	15	○					さとう	2.5	○			
	トマトピューレ	4						しょうゆ・す	3				
	ケチャップ	4						タルタルソース	10	○			
	ウスターソース	1						ブロッコリー	30				
	とりがらスープ							きゅうり	15			○	
	しお こしょう							にんじん	10			○	
	ほうれんそう	15			○			たまご	20		○		
	たまねぎ	10			○			トマト	15			○	
	きゅうり	10			○			たまねぎ	30			○	
	いとかなてん	1						キャベツ	30			○	
	うすあげ	5		○				パセリ	0.1			○	
	あぶら	2	○					しろワイン	2				
	しょうゆ	1.5						とりがらスープ					
	りんごす	2.5						しお こしょう					
	さとう	1	○					しょうゆ	0.5				
	しお こしょう						14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			560
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	たら	たら	60		○		小(高)
ごはん	とうふバーグ	40		○			ごはん	しろみそ	6			○	631
	たまねぎ	30			○	小(高)		みそ	1			○	
	にんじん・たけのこ	10			○	641	たら	さけ	2				中・高
とうふバーグ	しめじ	5			○	中・高	さいきょうやき	みりん	2				779
やさいあんかけ	しょうゆ	3				792		さとう	1	○			
	みりん	1					あつあげと とうがんの そばろに	とりミンチ	10			○	
こんさいの みそしる	だしじる							あつあげ	30			○	
	かたくりこ	1	○					さといも	40	○			
	じゃがいも	30	○					とうがん	50			○	
	たまねぎ・だいこん	20			○			ほししいたけ	1			○	
	ごぼう・にんじん	10			○			にんじん	15			○	
	ぶたにく	10			○			しょうゆ	1.5				
	あぶら	1	○					さとう	3	○			
	みそ	8			○			みりん・さけ	2				
	さけ	1						かたくりこ	2	○			
	だしじる							だしじる しお					

9月になっても暑い日が続きますが、引き続き感染予防を心がけながら学校生活を
送りましょう。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に
負けない体を作るとも大切です。



早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

(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。)