

学校給食予定献立表

秋の野菜が
たくさん入ってるよ!



献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	スパゲティ	50	○			612	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			638
きのこ	とりにく	25		○			ぶたにく	さつまいも	40		○		小(高)
スパゲティ	ベーコン	15		○		654	あきのポーク	なす・にんじん	40		○		691
かぶのコンソメ	エリンギ・しめじ	5		○			カレーライス	たまねぎ	15		○		
スープ	マッシュルーム	5		○		776	かんてんサラダ	マッシュルーム	40		○		中・高
	キャベツ・たまねぎ	25		○				にんにく・しょうが	5		○		854
	にんにく	0.5		○				にんにく・しょうが	0.3		○		
	オリーブオイル	4	○					ソテードオニオン	18				
	しるワイン	2						ケチャップ	1				
	しょうゆ	1.5						ウスターソース	1				
	しお・こしょう							カレーこ	0.05				
	とりがらスープ							とりがらスープ					
	ウィンナー	15		○				かんてんこんにゃく	1		○		
	かぶ・たまねぎ	20						もやし	15		○		
	にんじん	10		○				きゅうり・にんじん	5		○		
	セロリ	5		○				ごま・ごまあぶら	1	○			
	じゃがいも	30		○				リンゴす	2				
	オリーブオイル	0.5	○					しょうゆ・きとう	1				
	うすくちしょうゆ	1						やさしいブイヨン	0.1				
	みりん	1.5						しお・こしょう					
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												
	きつまいもどくりの		○										
	こめこたルト												
4日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			577	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			591
ごはん	さのたまあじつけのり	25		○			ほき	しお・こしょう	60		○		
さのたま	たら	25		○		642	しるワイン	つぶマスタード	15				小(高)
あじつけのり	さけ・しお	2		○		778	しろみぎかなの	エッグケアマヨネーズ	15	○			中・高
たらのゆうあん	ゆずしぼりじる	1.5		○			マスタードやき	キャベツ	40		○		720
やき	うすくちしょうゆ	2					キャベツと	ほうれんそう	15		○		
	さけ・みりん	3					ほうれんそうの	ホールコーン	5				
	さとう	2	○				ソテー	オリーブオイル	1				
	かたくりこ	1					ミネストローネ	しお・こしょう					
	キャベツ	40		○				ベーコン	15		○		
	にんじん	10		○				じゃがいも・たまねぎ	30		○		
	しおこんぶ	1.5		○				にんじん	10		○		
	うすあげ	5		○				さやいんげん・セロリ	5		○		
	だいこん	20		○				トマトみずに	20		○		
	にんじん・ごぼう	10		○				にんにく	0.3		○		
	しいたけ	5		○				オリーブオイル	1	○			
	ねぎ	3		○				ケチャップ	6				
	こんにゃく	15		○				あかワイン・ウスターソース	1				
	しょうが	0.3		○				とりがらスープ					
	うすくちしょうゆ	3											
	みりん	3											
	だしじる												
	だしこんぶ												
	かたくりこ												
							7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	こめ	80	○			669
							ごはん	ハンバーグ	60		○		
							ごはん	えのきだけ・しめじ	10		○		小(高)
							わふうにこみ	だいこんおろし	10		○		726
							ハンバーグ	れんこん	20		○		
								つちしょうが	1		○		中・高
								さとう	0.5	○			858
								しょうゆ・みりん	1.5				
								だしじる					
								かたくりこ					
								ブロッコリーと					
								コーンのサラダ					
								ヨーグルト					
								ブロッコリー	30		○		
								ホールコーン・にんじん	15		○		
								さとう	0.5	○			
								しょうゆ・リンゴす					
								しお・こしょう					
								ヨーグルト	50		○		

食器の正しい並べ方を覚えよう!



(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

食事の前は、手をきれいにしよう



献立名	使用材料	グラム	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	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			639	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578
ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)	ごはん	あつあげ	20		○		小(高)
	ぜんまい	5			○	695		ちくわ	20		○		657
トックスープ	ほししいたけ	1			○	中・高	みそおでん	ぶたにく	15		○		中・高
	たけのこ	15			○	861		うずらたまご	20		○		810
	しょうが	0.2			○		こまつな	じゃがいも	40	○			
	あぶら	0.5	○				キャベツの	だいこん	50		○		
	しょうゆ	5					おひたし	こんにゃく	20		○		
	さけ	2						さとう	3	○			
	さとう	3	○					しょうゆ	0.5				
	ほうれんそう・にんじん	10			○			みそ・しろみそ	2		○		
	だいずもやし	20			○			さけ・みりん	3				
	さとう	1.5	○					だしじる					
	しょうゆ・す	3						こまつな・にんじん	10		○		
	ごま	1.5	○					キャベツ	30		○		
	ごまあぶら	1	○					しょうゆ・みりん					
	トック	20	○					だしじる					
	ぶたにく	15		○			13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	チンゲンサイ	10			○		ぎゅうにゅう	こめ	65	○			555
	たまねぎ	30			○		さつまいも	さつまいも	30	○			小(高)
	にら	5			○		ごはん	さけ・しょうゆ	2				622
	あぶら	0.5	○				かぼちゃと	とりミンチ	10		○		中・高
	しょうゆ・さけ	2					れんこんの	かぼちゃ	40	○			757
	かたくりこ	10					そばろに	れんこん	15		○		
11日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	みたらしだんご	たまねぎ	30		○		
ぎゅうにゅう	あげめん	80	○			518		にんじん・きやいんげん	5		○		
さらうどん	ぶたにく	30		○		小(高)		ほししいたけ	1		○		
	かまぼこ	10			○	641		あぶら	1	○			
にくだんごの	キャベツ・たまねぎ	30			○	中・高		さとう	3	○			
あまずあんかけ	たけのこ・にんじん	10			○	687		しょうゆ	5				
	ほししいたけ	1			○			さけ	2				
ぶどうゼリー	もやし	15			○			だしじる					
	にんにく・しょうが	0.3			○			かたくりこ	1.5				
	あぶら	1	○					しらたまだんご	30	○			
	ごまあぶら	1	○					さとう	5	○			
	しょうゆ・さけ	3						しょうゆ	3				
	さとう	0.5	○					かたくりこ	1.5				
	とりがらスープ						14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	こしょう	0.03					ぎゅうにゅう	こめ	65	○			574
	かたくりこ	3					ごはん	とりにく	30		○		小(高)
	にくだんご	45		○				しょうゆ・さけ	2				635
	さとう	3	○					こしょう	0.03				
	す・ケチャップ	3						しょうが	0.3			○	中・高
	しょうゆ	1.5						にんにく	0.3				808
	とりがらスープ							かたくりこ	10		○		
	かたくりこ	1						はるさめ	5				
	さけ	2						はるさめ	5		○		
	ブドウゼリー							もやし・こまつな	15		○		
								にんじん	5		○		
								ごまあぶら	2	○			
								しょうゆ	3				
								す	3				
								さとう	1	○			
								はくさい	30			○	
								だいこん	20		○		
								とうふ	10		○		
								しめじ	5		○		
								ねぎ	3		○		
								あかみそ	5		○		
								しろみそ	4		○		
								だしじる					

舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味があります。

いろいろな味を経験することで、味覚の幅が広がり、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになります。小さいころから、さまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

(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。)