

# 学校給食予定献立表

残さず  
食べよう!




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)
<b>1日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>5日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ		○			614	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			615
ごはん	さといもコロッケ	50	○			小(高)	ごはん	ぶたにく	50	○			小(高)
	あぶら					676		つちしょうが	0.5		○		699
さといもコロッケ	ロースハム	10	○			中・高	ぶたの	しょうゆ	5				867
	にんじん	10		○		804	しょうがやき	さけ	3				
さんしょくソテー	キャベツ	20	○				ビーフンの	みりん	3.5				
	ホールコーン	10	○				スープ	あぶら	1	○			
いしかりじる	しお・こしょう							たまねぎ	40		○		
	あぶら	0.5	○					にんじん・ピーマン	10		○		
	なまさけ	40		○				しろねぎ	15		○		
	とうふ	30		○				あぶら	10	○			
	だいこん・たまねぎ	30		○				しお	0.3				
	にんじん	15		○				とりミンチ	10		○		
	しろねぎ	10		○				ビーフン	10	○			
	みそ	6		○				はくさい	30		○		
	しょうゆ	1						にんじん・もやし	10		○		
	みりん・さけ	2						にら	5		○		
	だしじる							あぶら	0.5	○			
								さけ	2				
								しょうゆ	0.5				
								とりがらスープ					
								しお・こしょう					
<b>2日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>8日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			623	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			614
やきとりどん	とりにく	60	○			小(高)	とりにく	60		○			小(高)
	しょうが	0.3		○		670	チーズパン	しお・こしょう	0.1				683
きのこじる	さけ	3				中・高	しろういん	2				中・高	
	しお・こしょう					806	とりにくの	にんにく	0.3		○		868
こめこの	しろねぎ	20	○				こうそうパンこ	バジル	0.4		○		
ももタルト	たまねぎ	60		○			やき	パンこ	4	○			
	しょうゆ	3						オリーブオイル	7	○			
	きとう	2.5	○					だいこん	50		○		
	みりん・さけ	1						きゅうり	10		○		
	かたくりこ	0.8						にんじん	5		○		
	あぶら	1	○					オリーブオイル	5	○			
	えのきだけ・しめじ	5		○				りんごす	0.5		○		
	ほししいたけ	0.3		○				しょうゆ	1				
	だいこん	20		○				きとう	0.5	○			
	にんじん・こまつな	10		○				しお・こしょう					
	とうふ	20		○				ウインナー	5		○		
	みそ	6		○				たまねぎ	30		○		
	みりん	1						はくさい	20		○		
	だしじる							にんじん	10		○		
	もものタルト	1個	○					あぶら	0.5	○			
								とりがらスープ					
								しお・こしょう					
								しろワイン	2				
<b>4日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			630							
ハムピラフ	やさいブイヨン					小(高)							
	ロースハム	30	○			675							
タンホータン	たまねぎ	30		○		中・高							
(蛋花湯)	ホールコーン	10	○			808							
	マッシュルーム	5	○										
こめこの	オリーブオイル	2	○										
スイートポテト	しろワイン	1											
	しお・こしょう												
	とりにく	20		○									
タンホータン	チンゲンサイ・たまねぎ	20		○									
蛋…たまご	あおねぎ	2		○									
花…はな	にんじん	15		○									
湯…スープ	たまご	20		○									
たまごが花の	とりがらスープ												
ように広がった	うすくちしょうゆ	4											
スープです。	しお・こしょう												
	かたくりこ	1											
	スイートポテト	1個	○										

**いしかりじる 石狩汁**

ほっかいどういしかりちほう きょうどりょうり  
北海道石狩地方の郷土料理です。

さけ やさい くにした しろ さけ  
鮭と野菜を具にした汁で、鮭のほかにも、たくさんの

やさい はい えいよう  
野菜が入っているので、栄養がたくさんとれます。



(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

あき みかく  
秋の味覚を  
さが 探してみよう



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)
9日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			616	ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	80	○			659
うめごはん	カリカリうめ	2			○		ハンバーグ	たまねぎ	60		○		小(高)
	ねりうめ	2			○	642	ハンバーグ	にんじん	30		○		688
ちくわの	さけ	1			○		ハンバーグ	マッシュルーム	10		○		
いそべあげ	ちくわ	40		○		中・高	ハンバーグ	ブロッコリー	5		○		798
	こむぎこ	15	○			796	ハヤシソース	あぶら	15		○		
わふうポトフ	あおのり	0.05		○			ミルファンティ	ハヤシルウ	1	○			
	ベーコン	20		○			ぶどうゼリー	ケチャップ	8	○			
	たまねぎ・だいこん	40			○			ウスターソース	5				
	にんじん	15			○			あかワイン	1				
	じゃがいも	40	○					とりがらスープ	2				
	さやいんげん	10			○			こしょう					
	うすくちしょうゆ	2.5						たまご	20		○		
	さけ・みりん	2						たまねぎ・キャベツ	30			○	
	だしじる							にんじん・しめじ	5				
	しお・こしょう							しろワイン	1				
								とりがらスープ					
								しお・こしょう					
								ぶどうゼリー	1個				
10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			573	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			606
ごはん	さば	60		○			ごはん	さのたまあじつけのり					小(高)
さばのしょうがに	つちしょうが	1			○	663	ごはん	ぶたにく	35		○		638
けんちんじる	さとう	2	○			780	さのたま	あつあげ	30		○		845
	しょうゆ	4					あじつけのり	じゃがいも	45	○			
みかん	さけ・みりん						カレーにくじゃが	たまねぎ	40			○	
	だしじる						こまつなの	にんじん	15		○		
	さきがきごぼう・にんじん	10			○		ソテー	さやいんげん	5		○		
	あおねぎ	2			○			いとこんにやく	15		○		
	だいこん	20			○			あぶら	1	○			
	とうふ	25			○			カレーこ	0.05				
	ほししいたけ	0.3			○			しょうゆ	7				
	みりん・しお							さとう	4.5	○			
	うすくちしょうゆ	4						さけ・みりん	2				
	だしじる・だしこんぶ							だしじる					
	みかん	1個			○			ベーコン	10		○		
								こまつな	20			○	
								にんじん・たまねぎ	10				
								しょうゆ	1.5				
								しお・こしょう					
								あぶら	0.3	○			
								さとう	0.2	○			
11日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			601							
ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○									
わかめスープ	ぜんまい	5			○	小(高)							
	ほししいたけ	1			○	742							
こめこの	たけのこ	15			○	中・高							
りんごタルト	しょうが	0.2			○	901							
	あぶら	0.5											
	しょうゆ	5											
	さけ	2											
	さとう	3											
	ほうれんそう・にんじん	10			○								
	だいずもやし	20			○								
	さとう	1.5	○										
	しょうゆ	3											
	す	1											
	ごま	1.5			○								
	ごまあぶら	1			○								
	わかめ	0.5			○								
	ぶたにく	10			○								
	はくさい	30			○								
	にんじん	10			○								
	あおねぎ	2			○								
	しょうゆ・さけ	2			○								
	しお・こしょう												
	とりがらスープ												
	りんごのタルト	1個	○										

## りんご (林檎)



9月～11月ごろは、りんごがおいしい季節です。  
 りんごは、ビタミンなどの栄養がたくさん入っています。  
 また、りんごには、ジョナゴールド、ふじ、王林、紅玉  
 など、たくさん種類があります。  
 スーパーなどで、いろいろな種類のりんごを探して、  
 たくさんりんごを食べてみてください。

(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。)