

学校給食予定献立表

食事の前に
手を洗おう！！



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)
16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18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	○			554
ごはん	あいびきミンチ	30		○		小(高)	ごはん	たら	60		○		小(高)
マーボー豆腐 (麻婆豆腐)	とうふ	80		○		638	さけ	2					620
はるさめスープ	たまねぎ	40		○		中・高	かたくりこ	5					754
	はくさい	30		○		789	しろねぎ・ほうれんそう	10		○			
	たけのこ	15		○			たまねぎ・あかパプリカ	10		○			
	ほししいたけ	1		○			しめじ	5		○			
	しろねぎ	5		○			とりがらスープ	5		○			
	にんにく・しょうが	0.3		○			しょうゆ・す	5					
	あぶら	1	○				さとう	3	○				
	トウバンジャン						あぶら	0.5	○				
	あかみそ	8.5		○			えのきだけ	5					
	しょうゆ・さけ	2					とうふ	30		○			
	さとう	2		○			わかめ	0.3		○			
	ごまあぶら	0.5		○			たまねぎ	20		○			
	とりがらスープ						うすあげ	10		○			
	かたくりこ	2					あおねぎ	3		○			
	とりにく	15		○			あかみそ	5		○			
	はるさめ	10					だしじる						
	こまつな・もやし	20		○			だしこんぶ						
	にんじん	5		○			いちごヨーグルト	1個		○			
	しょうゆ・さけ	2											
	しお・こしょう												
	とりがらスープ												
17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			625	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			604
バターロール	スパゲティ	45	○			小(高)	ぶたどん	ぶたにく	50		○		小(高)
こまつなの クリームパスタ	とりにく	20		○		679	たまねぎ	50			○		697
コンソメスープ	ベーコン	10		○		中・高	にんじん・ごぼう	15		○		841	
	こまつな	20		○		826	ピーマン・しろねぎ	10		○			
	たまねぎ	30		○			しょうが	0.6		○			
	にんじん	10		○			あぶら	1	○				
	マッシュルーム	5		○			さとう	3	○				
	あぶら	1	○				みりん	2					
	とうにゅう	20		○			さけ	2					
	ホワイトルウ	5		○			しょうゆ	6					
	しろワイン	1					だいこん	40					
	とりがらスープ						にんじん	20		○			
	しお・こしょう						ほそぎりこんぶ	1		○			
	ウインナー	10		○			さとう	3	○				
	キャベツ・たまねぎ	30					す	4					
	にんじん	10		○			ゆずしぼりじる	2		○			
	ホールコーン	5		○			しお	0.4					
	パセリ	0.2		○			みかんゼリー	1個					
	しろワイン	2											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう	0.1											
	やさしいブイヨン	0.2											
22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575
ごはん	とりにく	60		○		小(高)	ごはん	とりにく	60		○		642
とりにくの しおこうじやき	みりん	2				中・高	しおこうじ	6				781	
れんこんと いんげんの おかかあえ	しおこうじ	6		○		781	さけ	3					
れんこん	れんこん	25		○			れんこん	25		○			
いんげん	さやいんげん	15		○			さやいんげん	15		○			
おかか	にんじん	10		○			はなかつお	0.5		○			
あつあげと さつまいもの みそしる	はなかつお	0.5		○			しょうゆ	3					
あつあげ	しょうゆ	3					みりん	1					
さつまいもの	みりん	1					あつあげ	20		○			
みそしる	あつあげ	20		○			さつまいもの	30	○				
	さつまいもの	30					だいこん・たまねぎ	20		○			
	だいこん・たまねぎ	20		○			こまつな	10		○			
	こまつな	10		○			みそ	6		○			
	みそ	6					だしじる						
	だしじる												

11月24日は和食の日



日本人の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ
無形文化遺産に登録され、世界でも注目を浴びています。
「和食」は、ご飯・汁物・おかずを組み合わせるため、
栄養バランスが良く、健康的な食事です。

(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

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしよう。



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)
24日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	27日(土)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			544	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			591
ごはん	さけきりみ 60/80g	○			小(高)	とりにく	とりにく 40	○			小(高)
さけのしおやき	しお・さけ				609	とうふ	とうふ 30	○			679
おおさかしろな	おおさかしろな 20	○			中・高	とうふのあんかけ	はくさい・たまねぎ 30	○			817
のごまあえ	にんじん・きゅうり 15	○			740	どん	にんじん・しろねぎ 10	○			
じぶに	さとう 1	○				わかめと	しめじ 5	○			
	しょうゆ 3	○				だいこんの	つちしょうが 0.5	○			
	ごま 1	○				みそしる	さとう 1	○			
	とりにく 30	○				ぶどうゼリー	うすくちしょうゆ 6				
	ふ 2	○					さけ・みりん				
	えのきだけ 5	○					とりがらスープ				
	たけのこ・にんじん 15	○					かたくりこ 3				
	あおねぎ 3	○					しお・こしょう				
	だいこん 20	○					わかめ 0.5	○			
	ささがきごぼう・もやし 10	○					だいこん 20	○			
	しお・さけ・みりん 0.1	○					えのきだけ・にんじん 5	○			
	うすくちしょうゆ 4	○					うすあげ 15	○			
	だしじる 1	○					みそ 8.5	○			
	かたくりこ 2	○					だしじる 8.5	○			
							ぶどうゼリー 1個	○			
25日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	29日(月)	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	○			578
ポーク	ぶたにく 40	○			小(高)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく 50	○			676
ハヤシライス	たまねぎ 50	○			679	ぎゅうどん	たまねぎ 60	○			831
コールスロー	にんじん 15	○			中・高	ささみと	にんじん・しろねぎ 10	○			
サラダ	マッシュルーム 5	○			837	ブロッコリーの	いとこんにやく 20	○			
	ブロッコリー 10	○				すみそあえ	あぶら 1	○			
	セロリ 5	○					さとう 5	○			
	にんにく・しょうが 1	○					しょうゆ 8	○			
	あぶら 1	○					さけ・みりん				
	あかワイン 3	○					だしじる				
	ハヤシルウ 13	○					ささみ 10	○			
	ケチャップ・トマトピューレ						ブロッコリー 30	○			
	ウスターソース 1						さやいんげん 10	○			
	とりがらスープ・こしょう						さとう 3	○			
	キャベツ 30	○					みそ・しろみそ 3	○			
	きゅうり・にんじん 10	○					みりん 0.5	○			
	ホールコーン 10	○					す 3	○			
	あぶら 2	○									
	リンゴす 3	○									
	しお・こしょう										
	さとう 0.5	○									
26日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	30日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン 80	○			650	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			589
こくとうパン	にくだんご 50	○			小(高)	やさいふりかけ	やさいふりかけ 50	○			670
にくだんごの	キャベツ 30	○			717	ごはん	うどん 100	○			825
とまもとに	たまねぎ 50	○			中・高	やさいふりかけ	ぶたにく 15	○			
だいずとさつま	にんじん 15	○			850	はりはりうどん	えのきだけ 5	○			
いものサラダ	ブロッコリー 20	○				はくさいと	だいこん・にんじん 10	○			
	トマトみずに 20	○				だいこんの	かまぼこ 10	○			
	にんにく 0.3	○				トロトロに	みずな 10	○			
	ケチャップ 8	○					うすくちしょうゆ 6	○			
	あかワイン 2	○					みりん 1	○			
	ウスターソース 1	○					だしじる・だしこんぶ	○			
	オリーブオイル 0.5	○					ツナ 5	○			
	とりがらスープ・しお・こしょう						はくさい 20	○			
	だいずみずに 10	○					あおねぎ 1	○			
	さつまいも 30	○					にんじん 5	○			
	さやいんげん 10	○					だいこん 15	○			
	ロースハム 10	○					ほししいたけ 1	○			
	エッグケアマヨネーズ 10	○					さけ・しょうゆ 1	○			
							さとう・みりん 2	○			
							だしじる				
							あぶら 0.5				

(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。)