

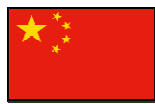
# 学校給食予定献立表

よくかんで  
食べましょう!



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)
15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			562
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ごはん	だいこな	25		○		小(高)
	うずらたまご	15		○		648		はなかつお	1		○		639
はっぼうさい (八宝菜)	かまぼこ	15		○			てづくり	ごまあぶら	1	○			
	はくさい	40			○	中・高	ふりかけ	しょうゆ	1				中・高
	たまねぎ	30		○		824		さけ	1				789
	にんじん・たけのこ	10		○			とりにくと	さとう	1.5	○			
あげぎょうぎ	ちんげんさい	10		○			やさいのしお	とりにく	30		○		
	ほししいたけ	1		○			こうじいため	にんじん・ピーマ	10		○		
	にんにく・しょうが	0.5		○			とうふとわかめ	たまねぎ	40		○		
	あぶら	1	○				のあかだし	もやし	20		○		
	しょうゆ	5						キャベツ	30		○		
	さけ	2						しめじ	5		○		
	とりがらスープ							しおこうじ	4		○		
	しお・こしょう							にんにく・しょうが	0.3		○		
	ごまあぶら	1	○					さとう	1.5	○			
	かたくりこ	2						さけ	1				
	ぎょうぎ	30		○				こしょう	0.03				
	あぶら			○				あぶら	1	○			
16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	うすあげ	10		○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			537	とうふ	20		○			
やきとりどん	とりにく	60		○		小(高)	えのきだけ	5		○			
	しょうが	0.3		○		583	わかめ	0.5		○			
けんちんじる	さけ	3					だいこん・たまねぎ	15		○			
	しお・こしょう						あおねぎ	3		○			
	しろねぎ	20		○		中・高	あかみそ	7		○			
	たまねぎ	60		○		719	だしじる・だしこんぶ						
	しょうゆ	3.5											
	さとう	2.5	○										
	みりん	1.5											
	さけ	1											
	かたくりこ	0.8											
	あぶら	1	○										
	さきがきごぼう	10			○								
	ほうれんそう	10			○								
	だいこん	20			○								
	にんじん	10			○								
	こんにゃく	10	○										
	ちくわ	10		○									
	とうふ	25		○									
	ほししいたけ	0.3		○									
	みりん	0.5											
	うすくちしょうゆ	4											
	しお	0.1											
	だしじる・だしこんぶ												
18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	206		○			小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	80	○			514	バターロール	80	○				514
バターロール	とりにく	40		○		小(高)	とりにく	40		○			小(高)
	ベーコン	10		○		567	ベーコン	10		○			567
こまつなと	ペンネ	30	○				ペンネ	30	○				
ペンネの	たまねぎ	40				中・高	たまねぎ	40					中・高
クリームに	こまつな	20		○		693	こまつな	20		○			693
	にんじん	10		○			にんじん	10		○			
	しめじ	5		○			しめじ	5		○			
だいこんと	オリーブオイル	1	○				オリーブオイル	1	○				
きゅうりの	とうにゅう	20		○			とうにゅう	20		○			
ピクルス	ホワイトルウ	8	○				ホワイトルウ	8	○				
	しろワイン	2					しろワイン	2					
	とりがらスープ						とりがらスープ						
	しお・こしょう	0.1					しお・こしょう	0.1					
	やさしいイオン	0.1					やさしいイオン	0.1					
	だいこん	35		○			だいこん	35		○			
	きゅうり	5		○			きゅうり	5		○			
	にんじん	10		○			にんじん	10		○			
	セロリ	5		○			セロリ	5		○			
	りんごす	5		○			りんごす	5		○			
	オリーブオイル	2	○				オリーブオイル	2	○				
	さとう	4	○				さとう	4	○				
	しお・こしょう						しお・こしょう						

## はっぼうさい (八宝菜)



はっぼうさいは、中国の料理で、肉や魚介類、野菜などたくさんの材料を使って作る炒め物です。八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。「たくさんの宝石をあつまたようなおいしいおかず」であるので、八宝菜と名前をつけたといわれています。給食の八宝菜もたくさんの食材がはいっているので、何種類あるのか数えてみましょう!



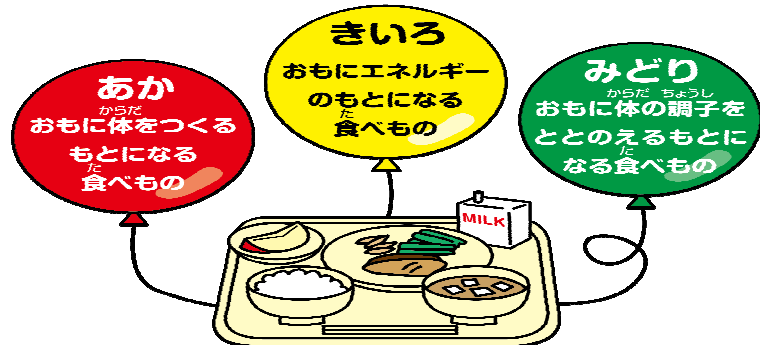
(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

残さず  
食べましょう!



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)
21日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	すしあげ	1枚	○			510	ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			605
新メニュー きつねうどん	さとう	2	○			小(高)	コッペパン	いちごジャム	1個	○			小(高)
	みりん・しょうゆ	1				558	いちごジャム	にくじゃがコロッケ	50	○			670
	だしじる					中・高	あぶら	キャベツ	40	○			中・高
	うどん	120	○			695	ピーマン	ピーマン	10	○			788
	とりにく	20	○				にんじん	にんじん	10	○			
	にんじん・はくさい	15					あぶら	あぶら	1	○			
こまつなと キャベツの おひたし	あおねぎ・しめじ	5					カレーこ	カレーこ	0.05				
	かまぼこ	15	○				キャベツの カレーいため	しお・こしょう					
	うすくちしょうゆ	4					とりにく	とりにく	20	○			
	みりん	2					クリームコーン	クリームコーン	30				
ぶどうゼリー	さけ・しお	2					たまねぎ	たまねぎ	40				
	だしこんぶ・だしじる						にんじん	にんじん	10				
	こまつな・にんじん	15					パセリ	パセリ	0.03				
	キャベツ	30					しめじ	しめじ	5				
	ちくわ	10	○				ソテードオニオン	ソテードオニオン					
	しょうゆ・みりん						あぶら	あぶら	1	○			
	だしじる						ホワイトルウ	ホワイトルウ	6	○			
	ぶどうゼリー	1個					とうにゅう	とうにゅう	20	○			
							しろワイン	しろワイン	1				
							とりがらスープ	とりがらスープ					
							こしょう	こしょう	0.03				
22日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			609	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			579
ぶたにくと こまつなの カレーライス	ぶたにく	40	○			小(高)	さのたまあじつけのり	さのたまあじつけのり					小(高)
	こまつな	40	○			659	ぶたにく	ぶたにく	50	○			660
	たまねぎ・にんじん	30	○			中・高	つちしょうが	つちしょうが	0.6	○			中・高
	じゃがいも	15	○			815	しょうゆ	しょうゆ	5				788
	にんにく・しょうが						さけ	さけ	3				
かいそうサラダ	あぶら	1	○				みりん	みりん	3.5				
	ソテードオニオン						あぶら	あぶら	1	○			
	カレールウ	9	○				たまねぎ	たまねぎ	40				
	カレーこ	0.1					にんじん	にんじん	10				
	ケチャップ	1.5					ピーマン	ピーマン	20				
	ウスターソース	1					しろねぎ	しろねぎ	15				
	とりがらスープ						あぶら	あぶら	1	○			
	くきわかめ	5	○				しお	しお	0.3				
	ひじき	0.3	○				こしょう	こしょう	0.03				
	にんじん・きゅうり	10					たまご	たまご	20				
	もやし	20					とうふ	とうふ	20				
	あぶら	2	○				かまぼこ	かまぼこ	10	○			
	りんごす・しょうゆ						ふ	ふ	2	○			
	しお・こしょう						ほうれんそう	ほうれんそう	10				
	さとう	0.5	○				えのきだけ	えのきだけ	5				
							にんじん	にんじん	15				
							うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4				
							しお	しお	0.01				
							かたくりこ	かたくりこ	1				
							だしじる・だしこんぶ	だしじる・だしこんぶ					
24日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			552							
ごはん	とりにく	40	○			小(高)							
	やきどうふ	30	○			622							
とりすき	ふ	3	○			中・高							
	はくさい・たまねぎ	40	○			762							
	にんじん・しろねぎ	10	○										
きりぼしだいこん のたまごとじ	いとこんにやく	20	○										
	あぶら	1	○										
	しょうゆ	6.5											
	さとう	4	○										
	さけ・みりん	2											
	だしじる												
	きりぼしだいこん	6	○										
	こまつな・にんじん	10	○										
	たまご	20											
	さとう	1.5	○										
	あぶら	1	○										
	さけ・しょうゆ												



(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。)