

# 学校給食予定献立表

食事の前には手洗いを  
しっかりしましょう。



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)
<b>19日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>21日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			582	ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			617
まめごはん	えんどうまめ	15			○		レーズンパン	ミンチカツ	50		○		小(高)
ちくわの いそべあげ	さけ	1				659	あぶら	じゃがいも	3	○			684
みそけんちん	しお	40			○		たまねぎ	パセリ	60	○			中・高
	ちくわ	40			○		にんにく	ベーコン	10		○		826
	あおのり	15	○			中・高	オリーブオイル	ABCマカロニ	0.5		○		
	こむぎこ	15	○			772	しお こしょう	ABCマカロニ	10		○		
	あぶら	4	○				とりにく	キャベツ	10		○		
	ぶたにく	10			○		たまねぎ	にんじん	30			○	
	やきとうふ	40			○		にんじん	さやいんげん	30			○	
	はくさい	20			○		しろワイン	しょうゆ	10			○	
	だいこん	20			○		とりがらスープ	しお こしょう	2				
	にんじん	10			○								
	ごぼう	15			○								
	しろねぎ	10			○								
	こんにゃく	15			○								
	さといも	30	○										
	あぶら	1	○										
	みそ	5		○									
	みりん	2											
	さけ	2											
	しょうゆ	1											
	だしじる	1											
<b>20日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>24日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			536
ちゅうか どんぶり	ぶたにく	25		○			とりにく	たまねぎ	30		○		小(高)
はるさめ サラダ	かまぼこ	15		○		662	たまねぎ	マッシュルーム	30			○	629
ヨーグルト	たまねぎ	40			○		ほうれんそう	オリーブオイル	5		○		中・高
	にんじん	10			○		コーンの クリームスープ	ケチャップ	3	○			768
	キャベツ	40			○	中・高	あまなつ かんづめ	ウスターソース	18				
	たけのこ	15			○	796	しお こしょう	しょうゆ	1				
	ほししいたけ	1			○		クリームコーン	しお こしょう	0.3				
	にんにく・しょうが	0.3			○		たまねぎ	クリーンコーン	20			○	
	あぶら	1	○				ほうれんそう	たまねぎ	40			○	
	しょうゆ	4					じゃがいも	しょうゆ	10			○	
	さけ	2					あぶら	ホワートルウ	30	○			
	とりがらスープ	3					ホワートルウ	とうにゅう	1		○		
	かたくりこ	3					とうにゅう	しろワイン	20			○	
	ロースハム	10		○			しろワイン	とりがらスープ	1				
	はるさめ	8					しお こしょう	あまなつかんづめ	40			○	
	きゅうり	10			○								
	にんじん	5			○								
	さとう	2	○										
	しょうゆ	1											
	す	4											
	ごまあぶら	1	○										
	しお こしょう	1											
	ヨーグルト	80		○									
							<b>25日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	こめ	80	○			587
							ごはん	アジフライ	60		○		小(高)
							アジフライ	あぶら	3	○			669
							やさしいため	ぎゅうにく	10		○		中・高
							かきたまじる	キャベツ	30			○	827
								ピーマン	10			○	
								にんじん	10			○	
								ホールコーン	5			○	
								あぶら	1	○			
								しお こしょう	1				
								たまご	25			○	
								だいたい	2			○	
								こまつな	10			○	
								にんじん	5			○	
								ねぎ	5			○	
								しょうゆ	3			○	
								みりん	2			○	
								だしじる	1.5			○	
								かたくりこ	1.5			○	

**手洗いをしっかりしましょう!**

ゆびのさき      てのひら      しっかりとあらいながす  
ゆびのあいだ

(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



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>26日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>28日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			577	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			573
バターロール	ペンネ	40	○			小(高)	ごはん	とりにく	60		○		小(高)
ウインナーと キャベツの ペンネ	ポークウインナー	30		○		684	ごはん	しょうが・にんにく	0.3			○	643
	キャベツ	40			○	中・高	とりの からあげ	しょうゆ	2				中・高
	たまねぎ	30			○	824	キャベツの しおこんぶ あえ	さけ	1				751
	グリーンアスパラ	10			○		しおとんじる	かたくりこ	10				
	マッシュルーム	5			○		しおとんじる	あぶら	3	○			
	オリーブオイル	3			○		しおとんじる	キャベツ	40				
	にんにく	0.5			○		しおとんじる	にんじん	10				
	しるワイン	2			○		しおとんじる	しおこんぶ	1.5				
	しょうゆ	1.5			○		しおとんじる	ぶたにく	10				
	リンゴゼリー	80	○				しおとんじる	だいこん	20				
							しおとんじる	にんじん	5				
							しおとんじる	ごぼう	10				
							しおとんじる	しろねぎ	5				
							しおとんじる	しめじ	5				
							しおとんじる	こんにゃく	15				
							しおとんじる	さといも	20	○			
							しおとんじる	あぶら	1		○		
							しおとんじる	さけ	1				
							しおとんじる	しおこうじ	2				
							しおとんじる	みりん	1				
							しおとんじる	しお しょうゆ					
							しおとんじる	だしじる					
<b>27日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>31日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			580
ごはん	ぎゅうにく	40		○		小(高)	チキンカレー	とりにく	40		○		小(高)
にくじゃが	じゃがいも	60	○			631	チキンカレー	じゃがいも	40				678
きゅうりと わかめの すのもの	たまねぎ	40			○	中・高	ほうれんそうと だいこんの サラダ	たまねぎ	50				中・高
	にんじん	15			○	777	ほうれんそうと だいこんの サラダ	にんじん	15				834
	きやいんげん	5			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	にんにく・しょうが	0.3				
	いとこんにゃく	20			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	あぶら	1	○			
	あぶら	1			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	カレーウ	17	○			
	さとう	8			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	カレーこ	1				
	しょうゆ	4			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	ウスターソース	1				
	さけ	2			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	ケチャップ	1				
	みりん	3			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	とりがらスープ					
	だしじる				○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	ほうれんそう	10				
	きゅうり	40			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	だいこん	30				
	わかめ	0.5			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	にんじん	10				
	さとう	2			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	うすあげ	5				
	しょうゆ	0.5			○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	オリーブオイル	2	○			
	しお				○		ほうれんそうと だいこんの サラダ	しょうゆ	1.5				
							ほうれんそうと だいこんの サラダ	リンゴす	3				
							ほうれんそうと だいこんの サラダ	さとう	0.5	○			
							ほうれんそうと だいこんの サラダ	しお しょうゆ					



あか き みどり  
**赤・黄・緑**

**3色そろった食事をしよう**

あか 赤・・・おもに**からだ**をつくるものになる**た**べもの

き 黄・・・おもに**エネルギー**のもとになる**た**べもの

みどり 緑・・・おもに**からだのちょうし**をととのえる**た**べもの

(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。)