




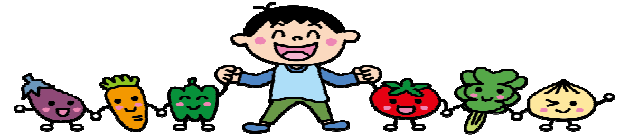
# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	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 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	
1日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	4日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578	
ごはん	とりにく	50		○			とりにくと	とりにく	40		○			
とりじゃが	じゃがいも	60			○	小(高)	とうふ	とうふ	30		○		小(高)	
	たまねぎ	40			○	633	はくさい・たまねぎ	はくさい・たまねぎ	30			○	669	
	にんじん	20			○	中・高	あんかけどん	にんじん	10			○	中・高	
	さやいんげん	5			○	777	わかめと	たけのこ	20			○	804	
	いとこんにやく	20	○				しめじ	しめじ	5			○		
つなとこまつな	あぶら	1	○				しろねぎ	しろねぎ	10			○		
のごますあえ	さとう	4	○				しょうが	しょうが	0.5			○		
	しょうゆ	8					さとう	さとう	1	○				
	さけ	2					うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	6					
	みりん	3					さけ	さけ	2					
	だしじる						みりん	みりん	3					
	ツナ	10			○		とりがらスープ	とりがらスープ	3					
	キャベツ	30			○		かたくりこ	かたくりこ	50					
	こまつな	10			○		しお・こしょう	しお・こしょう						
	ごま	1.5	○				わかめ	わかめ	0.5		○			
	さとう	3	○				みつば・えのきだけ	みつば・えのきだけ	5			○		
	しょうゆ	1					うすあげ	うすあげ	5			○		
	す	4					みそ	みそ	8.5			○		
	しお	0.2					だしじる	だしじる				○		
							ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	70	○				
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			546	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	
ぶたどん	ぶたにく	50		○			ぎゅうにく	ぎゅうにく	40	○				
	たまねぎ	50			○	小(高)	たまねぎ	たまねぎ	40			○	小(高)	
とうにゅういり	にんじん・ごぼう	15			○	648	なつやさい	なつやさい	40			○	674	
みそしる	ピーマン・しろねぎ	10			○	中・高	ハヤシライス	にんじん	15			○	829	
	しょうが	0.6			○	801	かむかむ	マッシュルーム	5			○		
	あぶら	1	○				サラダ	グリーンアスパラ	10			○		
	さとう	3.5	○					なす	なす	15			○	
	しょうゆ	6						トマト	トマト	10			○	
	さけ	2						ソテードオニオン	ソテードオニオン	3			○	
	みりん	3						にんにく	にんにく	0.3			○	
	うすあげ	5			○			あぶら	あぶら	1	○			
	じゃがいも	30	○					ハヤシルウ	ハヤシルウ	13	○			
	だいこん	30			○			ケチャップ	ケチャップ	3				
	わかめ	0.3			○			あかワイン	あかワイン	3				
	とうにゅう	10			○			ウスターソース	ウスターソース	1				
	みそ	6			○			とりがらスープ	とりがらスープ					
	しろみそ	2			○			こしょう	こしょう	0.03				
	だしじる				○			きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	5			○	
								にんじん・きゅうり	にんじん・きゅうり	10			○	
								だいずもやし	だいずもやし	10			○	
								さとう	さとう	1.5	○			
								オリーブオイル	オリーブオイル	2	○			
								リングす	リングす	3				
								しょうゆ	しょうゆ	1.5				
								しお・こしょう	しお・こしょう	0.2				
3日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div data-bbox="994 2154 1825 2250" data-label="Section-Header"> <h2>歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント</h2> </div> <div data-bbox="994 2277 1197 2346" data-label="Text"> <p>よくかんで食べる</p> </div> <div data-bbox="994 2359 1197 2538" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="1294 2263 1516 2346" data-label="Text"> <p>食べたらしっかりは歯みがく</p> </div> <div data-bbox="1294 2359 1516 2538" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="1603 2263 1825 2346" data-label="Text"> <p>栄養バランスのいい食事を心がける</p> </div> <div data-bbox="1603 2359 1825 2538" data-label="Image">  </div>							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			606								
ごはん	ハンバーグ	60		○										
	ケチャップ	8				小(高)								
	ウスターソース	2				674								
ハンバーグ	あかワイン	1				中・高								
	みどりピーマン	10			○	829								
	あかピーマン	10			○									
カラフル	きいろピーマン	10			○									
ピーマン	じゃがいも	40			○									
	オリーブオイル	2			○									
ジュリエンス	しお・こしょう	0.3												
スープ	ベーコン	10			○									
	キャベツ・たまねぎ	30			○									
	にんじん	10			○									
	えのきだけ	5			○									
	しろワイン	1			○									
	しお・こしょう													
	とりがらスープ													

(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 小4~6 年分量	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 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			537	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			573
うめごはん	カリカリうめ	2			○		ごはん	とりにく	50		○		
	ねりうめ	2			○	小(高)		しお・こしょう	0.2				小(高)
	さけ	1				616		しろワイン	2				651
さけの	さけきりみ	60			○		とりにくと	こめこ	5				
しおこうじやき	さけ	3				中・高	だいずの	だいずみずに	15		○		中・高
	しおこうじ	3				758	トマトに	たまねぎ	40			○	807
さつまいもと	さつまいも	30	○				ごぼうサラダ	アスパラ・にんじん	10			○	
ごぼうの	ごぼう・だいこん	20			○			マッシュルーム	5			○	
みそしる	にんじん	10			○			にんにく	0.3			○	
	うすあげ	5			○			ケチャップ	15			○	
	みそ	8			○			トマトみずに	15			○	
	だしじる							オリーブオイル	1	○			
9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あかワイン	2				
ぎゅうにゅう	やきそばめん	110	○			480		さとう	1				
ソースやきそば	ぶたにく	40			○			ウスターソース	0.5				
	だいずもやし	15			○	小(高)		しょうゆ・とりがらスープ					
	キャベツ	40			○	550		しお・こしょう	0.3				
わかめスープ	たまねぎ	10			○			さきがきごぼう	20			○	
	にんじん	10			○	中・高		にんじん	5			○	
リンゴ	やきそばソース	15			○	652		きゅうり・キャベツ	10			○	
ヨーグルト	ケチャップ	5						エッグケアマヨネーズ	10	○			
	しお・こしょう	0.2					14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら	2					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555
	わかめ	0.5			○			ぶたひきにく	10			○	
	はくさい	30			○		ごはん	もやし	20			○	小(高)
	にんじん	10			○			にんじん	10			○	622
	しろねぎ	5			○		ちんげんさい	ちんげんさい	10			○	
	しょうゆ	2					のスープ	さけ・とりがらスープ				○	中・高
	さけ	2						しお・こしょう				○	774
	とりがらスープ	8					ハムと	ロースハム	10			○	
	しお	0.3					はるさめの	はるさめ	10			○	
	こしょう	0.03					いためもの	ピーマン	20			○	
	リンゴヨーグルト	70			○			たけのこ	10			○	
10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	むししゅうまい	ごまあぶら	2	○			小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			586		しょうゆ	2				539
ごはん	アジ	60			○			さけ・こしょう					小(高)
	かたくりこ	8			○	小(高)		しゅうまい	35			○	636
	しお	0.3				655							中・高
あじの	さけ	2					15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
なんばんづけ	たまねぎ	20			○	中・高	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			539
	ピーマン・にんじん	5			○	809		とりミンチ	20			○	
しおとんじる	ねぎ	5			○		とりごぼう	うすあげ	5			○	小(高)
	つちしょうが	1			○		めし	ごぼう	20			○	636
	す	5			○			にんじん	10			○	
	しょうゆ	3					ぶたにくと	さとう・しょうゆ・さけ	2			○	中・高
	きとう	2.5	○				あつあげの	ごま	2	○			782
	さけ	2					ちゅうかいため	ぶたにく	20			○	
	ぶたにく	10			○			しょうが	0.3			○	
	だいこん	20			○		だいこんと	あつあげ	40			○	
	しろねぎ・にんじん	5			○		わかめの	たまねぎ・キャベツ	30			○	
	ごぼう	10			○		すのもの	にんじん・たけのこ	10			○	
	いたこんにやく	15			○			しょうゆ	3.5			○	
	さといも	20	○					さけ・とりがらスープ				○	
	あぶら	0.5	○					かたくりこ	1.5			○	
	さけ	2						だいこん	1.5			○	
	しおこうじ	2						きゅうり	30			○	
	だしじる							わかめ	10			○	
	しお・こしょう	0.2						さとう	3			○	
	みりん	1						す	4			○	
								うすくちしょうゆ	1			○	

(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。)