

# 学校給食予定献立表

よく噛んで  
食べましょう!



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)
16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	80	○			541	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			626
こくとうパン	とりにく	40	○			小(高)	ぶたにく	40	○				小(高)
クリーム	じゃがいも	40	○			609	じゃがいも	40	○				676
シチュー	にんじん・はくさい	20		○		中・高	たまねぎ	50		○			中・高
キャベツの	たまねぎ	50		○		770	えだまめ	5		○			834
カレーピクルス	マッシュルーム	5		○			にんじん	15		○			
	あぶら	1	○				にんにく・しょうが	0.3		○			
	ホワイトルウ	8					あぶら	1	○				
	とうにゅう	20		○			ウスターソース	1					
	しろワイン	2					ケチャップ	1					
	とりがらスープ						カレーこ	0.1					
	しお・こしょう						とりがらスープ						
	キャベツ	30		○			カレールウ	17					
	にんじん・セロリ	5		○			ブロッコリー	30					
	きゅうり	10		○			ホールコーン	10					
	りんごす	6					にんじん	10					
	さとう	4	○				しお・こしょう						
	しお・こしょう						こいくちしょうゆ	0.5					
	カレーこ	0.05					オリーブオイル	1	○				
	オリーブオイル	2	○										
17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			587	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			621
ぎゅうどん	ぎゅうにく	50	○			小(高)	あげはるまき	はるまき	50	○			小(高)
はくさいの	たまねぎ	60		○		636	もやしと	あぶら	20		○		689
うめあえ	にんじん	10		○		中・高	ピーフンの	もやし	20		○		938
	しろねぎ	10		○		783	いためもの	こまつな	10		○		
	いとこんにやく	20					はくさいの	ピーフン	10				
	あぶら	1	○				そばろスープ	あぶら	2	○			
	さとう	5	○					しお・こしょう					
	しょうゆ	8						しょうゆ	2				
	さけ	2						さけ	1				
	みりん	3						とりミンチ	10		○		
	だしじる							とうふ	20		○		
	はくさい	40		○				はくさい	30				
	わかめ	0.5						しめじ	5				
	ねりうめ	2						ねぎ	3				
	うすくちしょうゆ	1						しょうが	0.5				
								あぶら	1	○			
								さけ	1				
								しお・こしょう					
								かたくりこ	2				
								とりがらスープ					
18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			635	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			518
ごはん	きのたまあじつけのり			○		小(高)	うどん	100	○				小(高)
きのたま	さば	60		○		701	とりにく	20		○			578
あじつけのり	つちしょうが	1		○		中・高	かまぼこ	10		○			702
さばのみそに	みそ	5		○		851	はくさい	30					
けんちんに	あかみそ	2		○			にんじん	10		○			
	しょうゆ	2					ほししいたけ	1		○			
	さとう	3	○				ねぎ	3					
	さけ	3					うすくちしょうゆ	8					
	みりん	2					みりん	3					
	あつあげ	30		○			だしじる						
	だいこん	40		○			だいこん	30					
	にんじん	15		○			れんこん・にんじん	10					
	ごぼう	15		○			つきこんにやく	15					
	こんにやく	15		○			あぶら	1	○				
	しろねぎ	5					さとう	5	○				
	あぶら	1	○				しょうゆ	2					
	うすくちしょうゆ	3					さけ	13					
	さけ	2											
	みりん	2											
	だし	1.5											
	しお	0.3											

(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

給食の前は  
よく手を洗いましょう



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)
<b>24日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>28日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			610	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576
ごはん	とりにく	60		○		小(高)	ごはん	たまご	20		○		小(高)
	しお・こしょう					667		ぶたにく	30		○		655
とりにくの ハニーマスタード やき	にんにく	0.3		○		中・高		こうやどうふ	10		○		807
	つぶマスタード	3				807		ささがきごぼう	10		○		
	はちみつ	1	○					にんじん・こまつな	10		○		
	しょうゆ	1						たまねぎ	40		○		
	さけ	1						しめじ	5		○		
ジャーマン ポテト	ウインナー	10		○			キャベツと きゅうりの うめあえ	さとう	4	○			
	じゃがいも	60	○					うすくちしょうゆ	7				
	たまねぎ	10			○			さけ・みりん	2				
ミルファンティ	にんにく	0.1		○				だしじる					
	パセリ	0.03		○				キャベツ	40		○		
	あぶら	1	○					きゅうり	10		○		
	しお・こしょう							ねりうめ	2				
	たまご	20		○			<b>29日(火)</b>	カリカリうめ	1.3				
	たまねぎ	30			○		ぎゅうにゅう	うすくちしょうゆ	0.5				
	キャベツ	30			○			みりん	1				
	にんじん	5			○								
	しめじ	5			○								
	しろワイン	1			○								
	とりがらスープ				○								
	しお・こしょう				○								
<b>25日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			605	こめ	こめ	80	○			573
ごはん	ぶたミンチ	40		○		小(高)	ごはん	ぎゅうにく	40		○		小(高)
	なす	50			○	686		たまねぎ	40			○	653
マーボーなす	たまねぎ	40			○	中・高		にんじん	10		○		807
	にんじん	10			○	847	チャブチェ	にら・エリンギ	5		○		
はるさめと きゅうりの すのもの	ピーマン	20			○			だいずもやし	15		○		
	しろねぎ	10			○			はるさめ	10				
	にんにく・しょうが	0.5			○			にんにく・しょうが	0.3				
	あぶら	1	○					しょうゆ・さけ	4				
	ごまあぶら	1	○					さとう	3				
	しょうゆ・さけ	2			○			ごま・ごまあぶら	1	○			
	あかみそ	5			○			こしょう	0.03				
	さとう	2	○					わかめ	0.5		○		
	とりがらスープ				○			とうふ	20		○		
	トウバンジャン	0.05						こまつな	10				
	かたくりこ	2						ねぎ	3		○		
	ハム	5		○				しょうゆ	5				
	きゅうり	15			○			さけ	1				
	にんじん	5			○			とりがらスープ					
	はるさめ	7						しお・こしょう					
	しお	0.3											
	しょうゆ	1											
	す	4											
	さとう	2.5	○										
							<b>30日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			642
							バターロール	さけきりみ	60		○		小(高)
								しろワイン	2			○	682
								しお・こしょう					
								こむぎこ・パンこ					
								キャベツ	40		○		中・高
								にんじん・きゅうり	5		○		759
								す・レモンじる	2				
								さとう	3	○			
								しお	0.3				
								ズッキーニ	10			○	
								なす・トマト	15			○	
								ピーマン	15			○	
								にんじん	10			○	
								たまねぎ	40			○	
								にんにく	0.3			○	
								トマトみずに	10			○	
								オリーブオイル	2	○			
								ケチャップ	5				
								しお・こしょう・とりがらスープ					

**夏のやさい**

夏のやさいは暑い夏をのりきるための栄養が  
たくさん含まれています。

給食の中にも入っているので探してみましょう!

(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。)