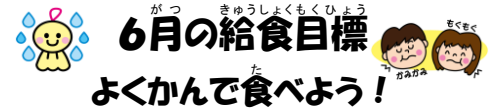


# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	
17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(金)	ジョア(プレーン)	134		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			531	ジョア(プレーン)	こめこパン	70	○			503	
ごはん	しゅうまい	54	○	○		小(高)	いちごジャム	いちごジャム	1袋	○			小(高)	
あげしゅうまい	あげあぶら	3	○			576	ぶたにく	ぶたにく	50	○			578	
パンサンスー(拌三絲)	はるさめ	4	○			中・高	たまねぎ	たまねぎ	45		○		740	
タンホータン(蛋花湯)	トウモロコシ	25			○		にんじん	にんじん	20		○			
	にんじん	8			○		ブロッコリー	ブロッコリー	30		○			
	もやし	10			○	712	ほうれんそう	ほうれんそう	15		○			
	す	3					マッシュルーム	マッシュルーム	8		○			
	うすくちしょうゆ	1.8					ソテードオニオン	ソテードオニオン	4		○			
	さとう	1.8	○				にんにく	にんにく	0.5		○			
	ごまあぶら	0.4	○				あぶら	あぶら	1	○				
	しお	0.2					ハヤシルウ	ハヤシルウ	18	○				
	とりにく	15		○			ケチャップ	ケチャップ	2					
	たまご	20		○			あかワイン・ウスターソース	あかワイン・ウスターソース	7					
	こまつな	10			○		とりがらスープ	とりがらスープ	7					
	たまねぎ	15			○		しお・こしょう	しお・こしょう	0.2					
	にんじん	10			○		かぼちゃ	かぼちゃ	30	○				
	あぶら	1	○				さきがきごぼう	さきがきごぼう	15			○		
	うすくちしょうゆ	3					さやいんげん・たまねぎ	さやいんげん・たまねぎ	10			○		
	しょうゆ	1					エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ	10	○				
	みりん	0.5												
	とりがらスープ	13					22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
	しお	0.1					ぎゅうにゅう	キャロットパン	70	○			544	
	こしょう	0.02					キャロットパン	チキンナゲット	60	○	○		小(高)	
	かたくりこ	1					チキンナゲット	あげあぶら		○			607	
18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ズッキーニ	ベーコン	10			○	中・高	
ぎゅうにゅう	こめ	95	○			531	ズッキーニのガーリックソテー	ズッキーニ	25			○	795	
ツナコーンピラフ	ツナ	40		○		小(高)	ほうれんそうのコーンスープ	たまねぎ・にんじん	15			○		
レタスのスープ	ホールコーン	12		○		590		にんにく	0.3			○		
フルーツミックス	まいたけ	18		○		中・高		あぶら	0.8	○				
	やさいブイヨン	2.5				705		しょうゆ・こしょう						
	とりにく	18		○				とりにく	18		○			
	レタス	20			○			たまねぎ	30		○			
	たまねぎ	15			○			にんじん・ほうれんそう	8		○			
	にんじん	10			○			マッシュルーム	8		○			
	ソテードオニオン	4			○			あぶら	1	○				
	しろワイン	2						ソテードオニオン	7		○			
	うすくちしょうゆ	0.7						クリームコーン	25					
	とりがらスープ	15						ホワイトルウ	10	○				
	しお	0.2						とうにゅう	13		○			
	こしょう	0.03						しろワイン・しょうゆ	9					
	やさいブイヨン	0.55						とりがらスープ	9					
	みかんかんづめ	25			○			しお・こしょう						
	りんごかんづめ	20			○			やさいブイヨン	0.55					
	おうとうかん	20			○		23日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ズッキーニ	・かぼちゃがなかまの夏野菜です。						ぎゅうにゅう	こめ	100	○			549	
	・イタリア語で「ちいさなかぼちゃ」という意味があります。						なめし(菜飯)	ひろしまなめしのもと	2				小(高)	
	・β-カロテンが多く含まれており、油と一緒に食べると吸収されやすくなります。						けんちんうどん	うどん	60	○			599	
							ゆでえだまめ	ぶたにく	25		○		中・高	
								うすあげ	13	○			705	
かぼちゃ	・夏から秋にかけて収穫される野菜です。							たまねぎ・にんじん	10			○		
	・かぼちゃのなかまには、ひょうたんのような形の「バターナッツ」や、ゆでると実がそうめん状になる「そうめんかぼちゃ」などがあります。							だいこん	15			○		
	・食物繊維が多く含まれています。							しろねぎ・こまつな	10			○		
								いちごヨーグルト	ほししいたけ	0.5			○	
									あぶら	1	○			
									うすくちしょうゆ	4				
									しょうゆ・さけ・みりん	0.1				
									しお					
									だしじる・だしこんぶ					
									えだまめ	25			○	
									いちごヨーグルト	1個			○	

(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



よく味わって食べよう

献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
24日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	26日(金)	ジョア (ブルーベリー)	125		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			537	ジョア	オリーブナン	70	○			539
おやこどん	とりにく	45		○			(ブルーベリー)	あいびきミンチ	40		○		小(高)
わかめと	たまご	40		○		小(高)	オリーブナン	だいちみず	20		○		615
こまつなの	うすあげ	13		○		595	オリーブナン	ささがきごぼう	15			○	中・高
みそしる	たまねぎ	40			○		こんさいと	たまねぎ・れんこん				○	762
	にんじん	13			○	中・高	だいちの	じゃがいも	25	○			
	しろねぎ	10			○	713	キーマカレー	にんじん	15			○	
	うすくちしょうゆ	7.8						にんにく・しょうが	0.5			○	
	さとう	3	○					あぶら	1	○			
	さけ・みりん							ウスターソース	1.3				
	かたくりこ	1.3						ケチャップ	1.3				
	だしじる	0.9						カレールウ	18	○			
	わかめ	0.4		○				カレーこ	0.13				
	とうふ	15		○				とりがらスープ	8				
	こまつな	13			○			しお・こしょう					
	たまねぎ	15			○			ほうれんそう	10			○	
	にんじん	8			○			キャベツ・だいこん				○	
	しめじ	8			○			オリーブオイル	2	○			
	みそ	10			○			しょうゆ・りんごす	1.5				
	だしじる	1.75						しお・こしょう					
								さとう	0.8	○			
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	85	○			531	ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			506
ちゅうかふう	とりにく	25		○			バターロール	スパゲティ	50	○			小(高)
たきこみごはん	たけのこ	13			○	小(高)	バターロール	ウインナー	25		○		602
あつあげの	さやいんげん	10			○	589	きのこの	たまねぎ・にんじん				○	
ちゅうかふう	にんじん	10			○	中・高	わふうスパゲティ	しめじ・えのきだけ	8			○	
	ほししいたけ	0.4			○	705		まいたけ	8			○	中・高
	ごまあぶら	1						ほうれんそう	13			○	776
	うすくちしょうゆ	4		○				にんにく	0.7			○	
ビーフンの	さけ	1.6					きりぼしだいこん	あぶら	4	○			
スープ	みりん・しお						のサラダ	さけ・しょうゆ・みりん					
	とりがらスープ	4						しお・こしょう					
	ぶたにく	40		○				だしじる	1.3				
	あつあげ	30		○				きりぼしだいこん	4				
	キャベツ	20			○			にんじん・キャベツ				○	
	ちんげんさい	15			○			ホールコーン	5			○	
	にんじん	13			○			だいちのはな	1			○	
	たまねぎ	20			○			エッグケアマヨネーズ	5	○			
	さといも	25	○					りんごす・しょうゆ・こしょう					
	しょうが	0.5			○			さとう	1.5	○			
	あぶら	1		○				しろごま	1	○			
	さとう	1.5	○										
	しょうゆ	3.8											
	とりがらスープ	5											
	かたくりこ	1											
	ビーフン	8	○										
	わかめ	0.3		○									
	たまねぎ	15			○								
	しろねぎ	10			○								
	ごまあぶら	1		○									
	しょうゆ	2.6											
	うすくちしょうゆ	0.5											
	みりん	1											
	さけ	2.6											
	とりがらスープ	13											
	しお・こしょう												
30日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	100	○			553
ぎゅうにゅう	ぶたにく	50		○			ちゅうかどん	うずらたまご	30		○		小(高)
ちゅうかどん	うずらたまご	30					ちゅうかどん	たまねぎ	40			○	612
ひじきの	たまねぎ	40					ひじきの	にんじん・たけのこ	20			○	
ちゅうかあえ	にんじん	20					ちゅうかあえ	はくさい	30			○	中・高
	ほししいたけ	0.5						ほししいたけ	0.5			○	735
	にんにく・しょうが	0.7						にんにく・しょうが	0.7			○	
	あぶら・ごまあぶら							あぶら・ごまあぶら					
	さけ・しょうゆ	2.6						さけ・しょうゆ	2.6				
	うすくちしょうゆ	0.7						うすくちしょうゆ	0.7				
	とりがらスープ	7						とりがらスープ	7				
	しお・こしょう							しお・こしょう					
	かたくりこ	1						かたくりこ	1				
	ローズハム	13						ローズハム	13		○		
	ひじき	1.3						ひじき	1.3		○		
	はるさめ	5						はるさめ	5		○		
	こまつな・にんじん	10						こまつな・にんじん	10			○	
	しょうゆ・す・しお							しょうゆ・す・しお					
	さとう	1.8	○					さとう	1.8	○			
	ごまあぶら	1.5	○					ごまあぶら	1.5	○			
	しろごま	0.46	○					しろごま	0.46	○			



(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。)