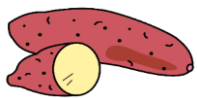


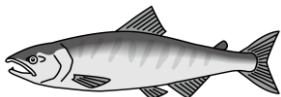
学校給食予定献立表							10月の給食目標 苦手な食べ物にも挑戦しよう						
献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			566	ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			599
ごはん	カリカリうめ	1.3		○		小(高)	バターロール	スパゲティ	50	○			小(高)
	ひじき	1				625		とりにく	25		○		690
うめひじき	あぶら	0.5	○				こまつな	こまつな	20			○	
ふりかけ	しろごま	0.8	○			中・高	クリームパスタ	たまねぎ	35			○	
	さとう	2.6	○			713		にんじん	13			○	
にくじゃが	しょうゆ	0.6					やさいスープ	マッシュルーム	8			○	
	さけ	2						にんにく	0.5			○	
ほうれんそうと	ぶたにく	45	○					オリーブオイル	4	○			
かんとんの	じゃがいも	65	○					ホワイトルウ	13	○			
サラダ	たまねぎ	35			○			とうにゅう	30		○		
	にんじん	15			○			しろワイン・とりがらスープ					
	いとこんにゃく	15	○					しお・こしょう					
	さやいんげん	10			○			やさいブイヨン	0.77				
	あぶら	1	○					ウインナー	15		○		
	しょうゆ	10						だいこん・キャベツ	15			○	
	さとう	5	○					にんじん・たまねぎ	10			○	
	さけ	2.6						パセリ	0.02			○	
	みりん	4						しろワイン・やさいブイヨン					
	だしじる	0.35						うすくちしょうゆ	0.8				
	かんとんこんにゃく	0.8	○				6日(火)	とりがらスープ	13				
	ほうれんそう	20			○			しお・こしょう					
	もやし	20			○		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	にんじん	10			○		こめ	こめ	100	○			600
	りんごす	3.2					さば	さば	80		○		
	しょうゆ	1.2					ごはん	つちしょうが	1.3			○	小(高)
	さとう	1.5	○				さばのみそに	みそ・あかみそ			○		641
	しお	0.13						しょうゆ・さけ・みりん					
	こしょう	0.02					けんちんじる	さとう	4.5	○			中・高
	あぶら	1.3	○					とうふ	18		○		758
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		さといも	25	○			
ぎゅうにゅう	おきつパン	70	○			585		ごぼう・だいこん				○	
おきつパン	ミンチカツ	60	○	○		小(高)		にんじん・あおねぎ				○	
	あげあぶら	4	○			652		いたこんにゃく	10	○			
ミンチカツ	かぼちゃ	20	○					ほししいたけ	0.5			○	
かぼちゃと	だいずみずに	13			○	中・高		うすくちしょうゆ	2.6				
だいずのサラダ	ホールコーン	5			○	807		さけ・みりん・しお					
	ブロッコリー	18			○			だしじる・だしこんぶ					
	たまねぎ	8			○		7日(水)	ジョア (マスカット)	125		○		小(低)
トマトとレタス	エッグケアマヨネーズ	1袋	○				ジョア	こめ	85	○			570
のスープ	ベーコン	13			○		(マスカット)	やさいブイヨン	0.66				
	レタス	20			○		カレーピラフ	ウインナー	28	○			小(高)
	たまねぎ	18			○			たまねぎ	35			○	624
	トマト	10			○			ピーマン	15			○	
	ソテードオニオン	4			○		あきの	オリーブオイル	4	○			中・高
	オリーブオイル	1	○				コンソメスープ	ケチャップ・しろワイン					706
	しろワイン	2.3						ウスターソース・しょうゆ					
	うすくちしょうゆ	0.5						カレールウ	6.5				
	とりがらスープ	16					こめこのも	カレーこ・しお					
	しお・こしょう						タルト	さつまいも	30	○			
	やさいブイヨン	0.7						こまつな・たまねぎ	15			○	
								にんじん・まいたけ	10			○	
								ソテードオニオン	4.4			○	
								オリーブオイル	1	○			
								しろワイン	1				
								うすくちしょうゆ	0.5				
								とりがらスープ	13				
								しお・こしょう					
								やさいブイヨン	0.8				
								こめこのもタルト	1個	○			



さといも



さつまいも



鮭(さけ)



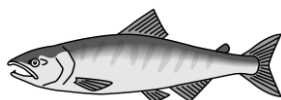
さといも



さつまいも



鮭(さけ)



(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。)

が っ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く よ て い こ ん だ て ひ ょ う				い ろ い ろ な 味 を 経 験 し ょ う !			
学 校 給 食 予 定 献 立 表							
献立名	使用材料	グラム	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	エネルギー (カロリー)
8日(木)	ぎゅうにゅう	206	小(低)	14日(水)	ぎゅうにゅう	206	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	606	ぎゅうにゅう	こめ	100	603
ごはん	にくだんご	50	小(高)	ごはん	ぶたミンチ	40	小(高)
	はるさめ	7	656		とうふ	80	667
にくだんごと	はくさい	30	中・高	マーボーどうふ	たまねぎ・たけのこ	30	中・高
はるさめの	こまつな・たけのこ	15	838		こまつな・しろねぎ	10	762
にこみ	たまねぎ・にんじん	18		はくさいの	ほししいたけ	0.65	
	しょうが	0.5		ちゅうかスープ	にんにく・しょうが	0.65	
あげはるまき	しょうゆ・さけ・みりん				あぶら・ごまあぶら	0.5	
	しお	0.13			トウバンジャン	0.3	
	だしじる	0.9			あかみそ・みそ		
	はるまき	100			しょうゆ・さけ	2.5	
	あげあぶら	4			さとう	1.3	
9日(金)	ぎゅうにゅう	206	小(低)		とりがらスープ・かたくりこ		
ぎゅうにゅう	こめ	100	565		とりにく	15	
ごはん	てまきのり	1袋	小(高)		うすあげ	10	
	(熊本県産のり使用)		621		はくさい・あおねぎ		
てまきのり	ぶたにく	40	中・高		たまねぎ・にんじん	15	
	にんじん	13	707		しょうが	0.5	
セルフのりまき	ほうれんそう	35			あぶら	0.8	
(キンパふう)	きりぼしだいこん	3.2			さけ・みりん・しょうゆ		
	しょうが	0.6			しお・こしょう・とりがらスープ		
かきたまわかめ	にんにく	0.5		15日(木)	ぎゅうにゅう	206	小(低)
スープ	あぶら	0.5	584	ぎゅうにゅう	こめ	95	小(高)
	ごまあぶら	0.5	631		カリカリうめ	1.8	
	しろごま	3	中・高	うめごはん	ねりうめ・さけ	2.6	
	あかみそ	3	757		ウインナー	18	
	さとう	1.3		わふうポトフ	たまねぎ・だいこん	28	
	いちみとうがらし	0.02			じゃがいも	50	
	しょうゆ・しお・さけ			ちくわの	キャベツ	30	
	とりにく	18		いそべあげ	にんじん・さやいんげん		
	たまご	25			あぶら	1	
	とうふ	15			うすくちしょうゆ	2.6	
	わかめ	0.4			さけ・みりん		
	たまねぎ・にんじん				しお・こしょう		
	えのきだけ・しろねぎ				だしじる	0.9	
	あぶら	1			ちくわ	50	
	しょうゆ・さけ・みりん				こむぎこ	15	
	とりがらスープ	12			あおのり	0.06	
	しお・こしょう				あげあぶら	3	
13日(火)	ぎゅうにゅう	206	小(低)	16日(金)	ぎゅうにゅう	206	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	90	575	ぎゅうにゅう	キャロットパン	70	小(高)
なめし	ひろしまなめしのもと	2.2	628	キャロットパン	さわら	80	小(高)
とりしおうどん	うどん	80	中・高		しお・こしょう・しろワイン		
	とりにく	25	710		だいずのはな	8	
	うすあげ	13		さわらの	エッグケアマヨネーズ	8	
	ちんげんさい	13		サクサク	ブロッコリー	35	
ほうれんそうと	たまねぎ	10		マヨネーズやき	にんじん・たまねぎ	10	
キャベツの	にんじん	10			にんにく	0.3	
たまごとじ	えのきだけ	8		ブロッコリーの	オリーブオイル	0.8	
	ごまあぶら	0.6		コンソメいため	しお・こしょう・やさしいブイヨン		
げんきヨーグルト	うすくちしょうゆ	3			ベーコン	13	
	みりん	0.7		ミネストローネ	じゃがいも	25	
	しお	0.6			たまねぎ・キャベツ	30	
	とりがらスープ	14			セロリ	8	
	キャベツ	35			トマトみずに	25	
	ほうれんそう	18			にんにく	0.6	
	たまご	20			オリーブオイル	1	
	あぶら	1			ケチャップ・あかワイン		
	しょうゆ	1.3			ウスターソース	0.4	
	みりん	0.5			しょうゆ	0.5	
	さとう	1			さとう	0.3	
	しお	0.1			とりがらスープ	8.5	
	だしじる	0.1			こしょう	0.03	
	げんきヨーグルト	1個			やさしいブイヨン	0.6	

(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。)