# 武内小学校　給食献立予定表

| 日／曜 | 献立 | <赤の仲間>おもに体の組織を作る |  | <緑の仲間>おもに体の調子を整える |  | <黄色の仲間>エネルギーのもとになる |  | 調味料 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |  | エネルギー |
|  |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物 | 穀類・いも類 | 油脂類・種実類 |  | たんぱく質<br>脂質 |
| 6 | 始業式 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ちらし寿司 / 牛乳 | 鶏肉 鮭 たまご | のり / 牛乳 | にんじん 絹さや | ごぼう れんこん 干しいたけ | ご飯 砂糖 | ごま ごま油 | 酢 塩 しょうゆ | 657 |
|  | 大豆の磯煮 | 大豆 鶏肉 厚揚げ | ひじき | にんじん |  | こんにゃく 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん | 32.6 |
|  | 若竹汁 | かつお節(だし) | 昆布(だし) わかめ | きぬさや | たけのこ えのきたけ |  |  | 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 | 18.6 |
| 火 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2.5 |
| 8 | 入学式 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 618 |
|  | ペンネグラタン | 豚肉 | 豆乳 チーズ | にんじん | 玉ねぎ ぶなしめじ | マカロニ 米粉 | バター | ケチャップ コンソメ 塩 | 29.1 |
|  | 豆とひじきのサラダ | 大豆 | ひじき | にんじん | レタス きゅうり 枝豆 |  |  | ドレッシング しょうゆ 酒 | 26.2 |
| 木 | 野菜スープ | 豚肉 |  | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ 大根 |  |  | コンソメ 塩 薄口しょうゆ こしょう | 3.0 |
| 10 | 赤飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 678 |
|  | 豆腐のれんこんつくね焼き | 豆腐 豚肉 |  | ねぎ | 玉ねぎ れんこん しょうが | 砂糖 パン粉 かたくり粉 |  | 塩 こしょう しょうゆ | 28.3 |
|  | 五目豆 | 鶏肉 大豆 さつま揚げ | 昆布 | にんじん | ごぼう | こんにゃく 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん | 20.2 |
| 金 | 大根と薄揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | いりこ(だし) わかめ |  | 大根 白菜 しいたけ |  |  |  | 2.8 |
| 13 | ご飯 / 牛乳 | **新1年生給食スタート♪** | / 牛乳 | |  | ご飯 |  |  | 765 |
|  | ハンバーグ(玉ねぎソース) | 鶏肉 豚肉 |  |  | 玉ねぎ | 砂糖 |  | ケチャップ ウスターソース しょうゆ | 25.8 |
|  | おからサラダ |  | おから かつおぶし | にんじん | きゅうり レタス 玉ねぎ | 砂糖 | マヨネーズ | 酢 塩 こしょう しょうゆ | 26.1 |
| 月 | かきたま汁 | 卵 | 豆腐 煮干し(だし) | 小松菜 | 玉ねぎ えのき | かたくり粉 |  | 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 | 3.2 |
| 14 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 615 |
|  | さわらの西京焼き | さわら みそ |  |  |  | 砂糖 |  | 酒 みりん | 26.7 |
|  | おから煮しめ | おから 鶏肉 |  | にんじん | 玉ねぎ ごぼう ねぎ | 砂糖 こんにゃく |  | しょうゆ 薄口しょうゆ みりん | 14.8 |
| 火 | すまし汁 | 豆腐 にぼし(だし) | わかめ | にんじん ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ |  |  | 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 | 2.1 |
| 15 | 黒糖ドーナッツ / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ホットケーキミックス | 黒砂糖 油 |  | 668 |
|  | ペンネとブロッコリーの炒め物 | 鶏肉 | 粉チーズ | にんじん ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ にんにく | ペンネ | オリーブ油 | コンソメ | 34.8 |
|  | 野菜スープ | 豚肉 |  | にんじん | 玉ねぎ 大根 レタス |  |  | コンソメ チキンブイヨン 塩 こしょう | 32.3 |
| 水 | さがみかんゼリー |  |  | みかん |  |  | ゼリーの素 |  | 3.1 |
| 16 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 600 |
|  | 春菊のかき揚げ | ちくわ |  | 春菊 にんじん | 玉ねぎ | さつまいも 薄力粉 かたくり粉 | 油 | 塩 | 25.8 |
|  | 野沢菜チーズ納豆 |  | 納豆 チーズ |  | 野沢菜(漬物) |  |  | しょうゆ | 20.2 |
| 木 | 豚汁 | 豚肉 厚揚げ みそ | いりこ(だし) | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう | じゃがいも こんにゃく |  |  | 2.3 |
| 17 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 695 |
|  | ゴロゴロじゃがいものひじき煮 | 鶏肉 油揚げ | ひじき | にんじん | ごぼう 切り干し大根 干しいたけ | じゃがいも こんにゃく 砂糖 | ごま油 | しょうゆ みりん | 24.3 |
|  | 焼きシシャモ |  | ししゃも |  |  |  |  |  | 23.4 |
| 金 | 人参サラダ | ツナ |  | にんじん | ごぼう | 砂糖 | マヨネーズ ごま | しょうゆ 酢 | 1.4 |
| 20 | ご飯(ふりかけ) / 牛乳 | ゆかりふりかけ | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  | ふりかけ | 675 |
|  | すき焼きうどん | 豚肉 |  | にんじん ねぎ | 白菜 しいたけ えのきたけ | うどん 砂糖 |  | みりん しょうゆ | 20.7 |
|  | 春巻き | 豚肉 |  | にんじん | キャベツ 玉ねぎ | 春雨 | 油 | しょうゆ みりん | 17.4 |
| 月 | 人参ゼリー |  |  | にんじん オレンジジュース |  | ゼリーの素 |  |  | 2.1 |
| 21 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 652 |
|  | さばのみそ煮 | さば みそ |  |  |  | 米粉 砂糖 |  | しょうゆ みりん 酒 | 27.6 |
|  | もやしとえのきのごま酢和え |  |  | にんじん きゅうり | えのきたけ もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | 酢 薄口しょうゆ | 19.7 |
| 火 | ピリ辛豆乳スープ | 豚肉 豆乳 みそ |  |  | キャベツ 玉ねぎ とうもろこし もやし | じゃがいも | ラー油 | 中華だし 薄口しょうゆ | 2.4 |
| 22 | コッペパン(いちごジャム) / 牛乳 |  | / 牛乳 |  | いちごジャム | パン |  |  | 668 |
|  | エビフライ | エビ |  |  |  | 薄力粉 パン粉 | 油 | 塩 こしょう | 34.8 |
|  | ほうれん草のコーンサラダ | ツナ |  | ほうれん草 | もやし とうもろこし レモン(果汁) | 砂糖 | オリーブ油 | 塩 こしょう しょうゆ | 32.3 |
| 水 | 白菜のコンソメスープ | ベーコン |  | にんじん パセリ | 白菜 大根 えのきたけ |  |  | 塩 コンソメ 薄口しょうゆ | 3.1 |
| 23 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 741 |
|  | カレーコロッケ | 豚ひき肉 |  | にんじん | 玉ねぎ | 薄力粉 パン粉 砂糖 | 油 | 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ | 27.4 |
|  | 和風サラダ |  |  | にんじん きゅうり | 大根 キャベツ |  | 油 | 酢 しょうゆ こしょう | 22.6 |
| 木 | 中華スープ | 豚肉 豆腐 |  | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ しいたけ |  |  | 塩 中華スープ こしょう | 1.8 |
| 24 | 歓迎遠足 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | ご飯 / 牛乳 |  | / 牛乳 |  |  | ご飯 |  |  | 630 |
|  | 麻婆豆腐 | 豚肉 | 豆腐 みそ | にんじん にら | 玉ねぎ しいたけ しょうが | かたくり粉 | ごま油 | しょうゆ | 24.4 |
|  | さつまいものミルクかりん |  |  |  |  | さつまいも 砂糖 | 油 |  | 19 |
| 月 | 小松菜の磯和え |  | のり | 小松菜 | もやし | 砂糖 |  | しょうゆ 塩 | 1.8 |
| 28 | ご飯/牛乳 |  | / 牛乳 |  |  |  |  |  | 668 |
|  | さんまの甘露煮 | さんま |  |  |  | 砂糖 |  | しょうゆ みりん | 34.8 |
|  | ひじきの煮物 | 豚肉 | 大豆 ひじき さつまあげ | にんじん | ごぼう | 砂糖 こんにゃく | ごま油 | しょうゆ みりん | 32.3 |
| 火 | けんちん汁 | 鶏肉 | 豆腐 いりこ(だし) | にんじん ねぎ | ごぼう 大根 | 里芋 こんにゃく |  | しょうゆ 薄口しょうゆ みりん | 3.1 |
| 29 | 昭和の日 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 麦ご飯 / 牛乳 |  | /牛乳 |  |  | 麦ご飯 |  |  | 691 |
|  | 野菜カレー | 豚肉 みそ |  | にんじん トマト | カリフラワー 玉ねぎ にんにく しいたけ しょうが | 砂糖 | 油 | カレールー | 19.6 |
|  | わかめサラダ |  | わかめ | きゅうり | コーン 大根 | 砂糖 | ごま ゴマ油 | 酢 薄口しょうゆ | 20.2 |
| 木 | いちごゼリー |  |  |  |  | ゼリーの素 |  | 水 | 2.4 |