



若木小学校 給食献立予定表(10/1~16まで)



| 日<br>曜  | 献立名                   | ＜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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|---------|-----------------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------------|--------------------|---------|----------------------|-----------------------------------|
|         |                       | 1群                | 2群          | 3群                | 4群                      | 5群                 | 6群      |                      |                                   |
|         |                       | 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 |                      |                                   |
| 1<br>木  | ごはん / 牛乳              |                   | /牛乳         |                   |                         | ごはん                |         | しょうゆ                 | 603                               |
|         | 鶏の竜田揚げ                | 鶏肉                |             |                   | しょうが にんにく               | かたくり粉              | 油       | 酒 みりん                | 24.0                              |
|         | ほうれん草のおかか和え           | ちくわ かつお節          |             | にんじん ほうれん草        | キャベツ                    | さとう 砂糖             |         | しょうゆ                 | 19.9                              |
|         | かきたま汁                 | 卵 かつお節(だし)        | 昆布(だし)      | にんじん ねぎ           | たま 玉ねぎ えのき 大根           | かたくり粉              |         | しょうゆ 酒               | 2.1                               |
| 2<br>金  | むぎ 麦ごはん / 牛乳          |                   | /牛乳         |                   | たま 玉ねぎ しめじ              | むぎ 麦ごはん            |         | ケチャップ チャツネ           | 715                               |
|         | ポークカレー                | ぶたにく 豚肉           | なま 生クリーム    | にんじん              | にんにく しょうが               | じゃがいも 黒砂糖          | バター     | ルウ ソース ピューレ          | 19.2                              |
|         | 春雨サラダ                 | ハム                |             | にんじん              | きゅうり もやし                | はるさめ さとう 春雨 砂糖     | ごま ごま油  | しょうゆ 塩 酢             | 23.6                              |
|         | アセロラゼリー               |                   |             |                   |                         | ゼリー                |         |                      | 2.9                               |
| 5<br>月  | 代 休                   |                   |             |                   |                         |                    |         |                      |                                   |
| 6<br>火  | ごはん / 牛乳              |                   | /牛乳         |                   |                         | ごはん                |         | 酒 みりん                | 595                               |
|         | じゃがいものそぼろ煮            | とり 鶏ひき肉           |             | にんじん えだまめ 枝豆      | たま 玉ねぎ しいたけ 切り干し大根      | じゃがいも              | あぶら 油   | しょうゆ                 | 24.1                              |
|         | しょうこんぶ 塩昆布和え          | ちくわ               | しょうこんぶ 塩昆布  | にんじん こまつな 小松菜     | もやし                     | こんにやく 砂糖           | ごま油     | しょうゆ みりん             | 14.9                              |
|         | いりこナッツ                |                   | に ぼ 煮干し     |                   |                         | さとう 砂糖             | カシューナッツ | しょうゆ みりん             | 1.4                               |
| 7<br>水  | きな粉揚げパン / 牛乳          | きな粉               | /牛乳         |                   |                         | パン 砂糖              | あぶら 油   | しょうゆ                 | 623                               |
|         | れんこんのイタリアンサラダ         | ソナ                |             | にんじん パプリカ         | れんこん レタス きゅうり           |                    |         | ドレッシング               | 24.0                              |
|         | コーンクリームスープ            | ウインナー             | ぎゅうにゅう 牛乳   | パセリ<br>にんじん       | たま 玉ねぎ キャベツ<br>とうもろこし   |                    | あぶら 油   | しょうゆ 酒<br>ルウ コンソメ    | 28.0<br>2.6                       |
| 8<br>木  | ごはん / 牛乳              |                   | /牛乳         |                   |                         | ごはん                |         |                      | 717                               |
|         | さかな 魚の黄金焼き            | ホキ                |             | にんじん              |                         |                    | マヨネーズ   | しょうゆ 酒               | 29.5                              |
|         | たま 玉ねぎのたまごとじ          | たま 卵 豚肉           | わかめ         | にんじん ねぎ           | たま 玉ねぎ 白菜               |                    | あぶら 油   | しょうゆ しょうゆ            | 32.8                              |
|         | わかめのみそ汁               | とうふ あぶら 豆腐 油揚げ みそ | に ぼ 煮干し(だし) | ほうれん草             | たま 玉ねぎ えのき 大根           |                    |         | オイスター 中華だし           | 2.1                               |
| 9<br>金  | 給 食 な し               |                   |             |                   |                         |                    |         |                      |                                   |
| 12<br>月 | ス ポ ー ツ の 日           |                   |             |                   |                         |                    |         |                      |                                   |
| 13<br>火 | 給 食 な し               |                   |             |                   |                         |                    |         |                      |                                   |
| 14<br>水 | ミルクパン / 牛乳            |                   | /牛乳         | トマト               | キャベツ 玉ねぎ                | パン                 |         | しょうゆ デミグラス           | 580                               |
|         | ぶたにく 豚肉とキャベツのトマトスパゲティ | ぶたにく 豚肉           | なま 生クリーム    | にんじん パセリ          | しめじ にんにく                | スパゲティ              | オリーブ油   | ケチャップ ソース コンソメ       | 23.0                              |
|         | ベーコン野菜サラダ             | ベーコン              |             | にんじん              | 大根 きゅうり レモン汁            | さとう 砂糖             | オリーブ油   | しょうゆ しょうゆ            | 20.0                              |
|         | と ね が き 刀根柿           | たけお産「刀根柿(とねがき)」   |             |                   | かき 柿                    |                    |         |                      | 2.3                               |
| 15<br>木 | ごはん / 牛乳              | とり 鶏ひき肉           | /牛乳         |                   |                         | ごはん                |         |                      | 612                               |
|         | れんこん入り松風焼き            | とうふ みそ 豆腐 みそ 卵    |             |                   | たま 玉ねぎ れんこん しょうが        | さとう 砂糖 パン粉         | ごま      | しょうゆ 塩 酒             | 27.8                              |
|         | ポン酢和え                 | ちくわ かつお節          |             | にんじん こまつな 小松菜     | キャベツ えのき                | さとう 砂糖             |         | しょうゆ 酢               | 18.7                              |
|         | ぶた 豚ごぼう汁              | ぶたにく かつお節(だし)     | 昆布(だし)      | にんじん ねぎ           | ごぼう 玉ねぎ 白菜              |                    | あぶら 油   | しょうゆ 酒 しょうゆ          | 2.3                               |
| 16<br>金 | レタスチャーハン / 牛乳         | ぶた 豚ひき肉           | /牛乳         | ねぎ にんじん           | しいたけ レタス                | ごはん                | あぶら 油   | しょうゆ しょうゆ 中華だし オイスター | 561                               |
|         | とり 鶏肉のチリソース炒め         | とり 鶏肉             |             | にら                | たま 玉ねぎ もやし<br>にんにく しょうが | さとう 砂糖<br>かたくり粉    | あぶら 油   | ケチャップ 豆板醤<br>しょうゆ 酒  | 21.8<br>18.7                      |
|         | チンゲン菜と春雨のスープ          | かまぼこ              |             | チンゲン菜 にんじん        | だいこん たま 大根 玉ねぎ          | はるさめ 春雨            | ごま油     | しょうゆ しょうゆ 中華だし       | 2.4                               |



若木小学校 給食献立予定表(10/19~30まで)



| 日<br>／<br>曜 | 献立名            | <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      |                                            |      |
|             |                | 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 |                                            |      |
| 19<br>月     | ご飯 / 牛乳        |                  | /牛乳           |                   |                    | ご飯                 |         | しょうゆ 酒 みりん                                 | 666  |
|             | 豚キムチ炒め         | 豚肉               |               | にんじん チンゲン菜        | 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ     | 砂糖 かたくり粉           | 油 ごま    | 中華だし こしょう 塩                                | 25.5 |
|             | 厚揚げのみそ焼き       | 厚揚げ みそ           |               |                   |                    | 砂糖                 | マヨネーズ   | みりん                                        | 26.2 |
|             | 根菜の中華スープ       | 鶏肉               |               | にんじん ねぎ           | 玉ねぎ 大根 ごぼう         |                    | ごま油     | 塩 こしょう しょうゆ 中華だし                           | 2.5  |
| 20<br>火     | ご飯 / 牛乳        |                  | /牛乳           |                   |                    | ご飯                 |         |                                            | 615  |
|             | ぎょうけ           | 魚のすり身            |               | にんじん              | 玉ねぎ キャベツ           | かたくり粉 パン粉          | 油       | カレー粉 塩                                     | 27.4 |
|             | ひじきと大豆の炒め煮     | さつま揚げ 大豆         | ひじき           | にんじん いんげん         | れんこん               | こんにゃく 砂糖           | 油       | しょうゆ 酒                                     | 16.3 |
|             | 小松菜とえのきのみそ汁    | 油揚げ みそ           | 煮干し(だし)       | 小松菜               | 玉ねぎ えのき 白菜         |                    |         | 塩 みりん                                      | 1.9  |
| 21<br>水     | ツナマヨパン / 牛乳    | ツナ 卵             | 牛乳/牛乳         | パセリ               | とうもろこし             | ホットケーキミックス         | マヨネーズ   | 塩 こしょう                                     | 556  |
|             | ペンネとチキンのバジルソテー | 鶏肉               |               | にんじん<br>バジル ピーマン  | 玉ねぎ にんにく           | ペンネ                | オリーブ油   | 塩 酒 ケチャップ                                  | 24.6 |
|             |                |                  |               |                   |                    |                    |         | こしょう コンソメ                                  | 23.3 |
|             | 野菜スープ          | ウインナー            |               | にんじん ほうれん草        | 玉ねぎ 大根 しめじ         |                    | 油       | 塩 こしょう しょうゆ コンソメ                           | 2.5  |
| 22<br>木     | ご飯 / 牛乳        |                  | /牛乳           |                   |                    | ご飯                 |         | オイスター 中華だし                                 | 558  |
|             | 肉団子のオイスター炒め    | 肉団子              |               | パプリカ 枝豆           | キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく | かたくり粉              | 油       | 酒 しょうゆ                                     | 20.0 |
|             | じゃこサラダ         |                  | しらす干し         | にんじん チンゲン菜        | きゅうり               | 春さめ 砂糖             | ごま油     | しょうゆ 酢 塩                                   | 15.9 |
|             | 白菜のとろみスープ      | かにかま             |               | にんじん ねぎ           | 白菜 玉ねぎ             | かたくり粉              | ごま油     | 塩 こしょう しょうゆ 中華だし                           | 2.4  |
| 23<br>金     | 赤飯 / 牛乳        |                  | /牛乳           | おくんちこんだて          |                    | 赤飯                 | ごま      | 塩                                          | 548  |
|             | 鶏肉の香味焼き        | 鶏肉               |               |                   | しょうが にんにく          | かたくり粉              |         | 塩 しょうゆ 酒 みりん                               | 25.9 |
|             | かけ和え           | いか みそ            |               | にんじん              | きゅうり 大根            | 砂糖                 | ごま      | 酢 酒 みりん 塩                                  | 17.1 |
|             | のっぺい汁          | 厚揚げ 鶏肉           | 煮干し(だし)       | にんじん ねぎ           | れんこん ごぼう しいたけ      | こんにゃく 蓮実 かたくり粉     |         | 塩 酒 しょうゆ                                   | 2.0  |
| 26<br>月     | 鮭わかめごはん / 牛乳   | さつま揚げ            | /牛乳           |                   | キャベツ 玉ねぎ           | ご飯                 |         | ふりかけ                                       | 664  |
|             | たらめん           | 豚肉 かまぼこ          | 牛乳            | にんじん ねぎ           | きくらげ しょうが          | うどん                | 油       | 中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酒                         | 26.0 |
|             | ごま和え           | 鶏ささみ             |               | にんじん 小松菜          | 白菜 きゅうり            | 砂糖                 | ごま      | しょうゆ みりん                                   | 16.8 |
|             | ヨーグルト          |                  | ヨーグルト         |                   |                    |                    |         |                                            | 2.6  |
| 27<br>火     | ご飯 / 牛乳        |                  | /牛乳           |                   |                    | ご飯                 |         | コチュジャン 酒                                   | 636  |
|             | 焼肉風炒め          | 豚肉               |               | にんじん にら           | キャベツ 玉ねぎ にんにく      | 砂糖 かたくり粉           | 油       | しょうゆ みりん                                   | 21.0 |
|             | たまごとかめのスープ     | たまご 卵            | わかめ           | にんじん チンゲン菜        | もやし 玉ねぎ            | かたくり粉              | ごま油     | 塩 こしょう しょうゆ 中華だし                           | 19.1 |
|             | 手作りスイートポテト     | たまご 卵            | 生クリーム スキムミルク  |                   |                    | さつまいも 砂糖           | バター     | 塩                                          | 2.2  |
| 28<br>水     | ホットドック / 牛乳    |                  | /牛乳           | せかいのあじめぐり~アメリカ~   |                    | パン                 |         |                                            | 558  |
|             | (ウインナー)        | ウインナー            | パンに はさんで たべよう |                   |                    |                    |         |                                            | 22.3 |
|             | (コールスロー)       |                  |               | にんじん              | キャベツ きゅうり とうもろこし   |                    |         | ドレッシング                                     | 24.4 |
|             | チリコンカン         | 豚ひき肉 赤いんげん豆      |               | トマト にんじん          | たま 玉ねぎ にんにく        | じゃがいも 砂糖           | 油       | パプリカパウダー ソース<br>コンソメ オレガノ<br>しお こしょう ケチャップ | 2.6  |
| 29<br>木     | ご飯 / 牛乳        |                  | /牛乳           |                   |                    | ご飯                 |         |                                            | 653  |
|             | いわしの梅煮         | いわしの梅煮           |               |                   |                    |                    |         |                                            | 26.0 |
|             | おからサラダ         | おから かつお節         |               | にんじん              | 玉ねぎ きゅうり レタス       | 砂糖                 | マヨネーズ   | 塩 こしょう 酢 しょうゆ                              | 24.4 |
|             | 大根のみそ汁         | 豆腐 油揚げ みそ        | 煮干し(だし)       | にんじん 小松菜          | 大根 玉ねぎ しめじ         |                    |         |                                            | 1.9  |
| 30<br>金     | 栗入り炊き込みご飯 / 牛乳 | 油揚げ              | /牛乳           | にんじん              | ごぼう しいたけ           | ご飯 栗               |         | しょうゆ 酒 みりん 塩                               | 658  |
|             | 高野豆腐と          | 高野豆腐             |               | いんげん              | 玉ねぎ れんこん           | 砂糖                 | 油       | しょうゆ 酒 酢                                   | 26.6 |
|             | 鶏肉の甘酢がらめ       | 鶏肉               |               | パプリカ              | しょうが               | かたくり粉              |         | 塩 中華だし                                     | 21.0 |
|             | 寄せ鍋汁           | 豚肉 かつお節(だし)      | 昆布(だし)        | にんじん ねぎ           | もやし 白菜 えのき         | マロニー               | 油       | 塩 酒 しょうゆ                                   | 2.5  |