



武内小学校 給食献立予定表(10/1~16まで)



日 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 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 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	602
	鶏の竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	さけ酒 みりん	24.3
	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	20.1
	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ えのき 大根	かたくり粉		しょうゆ しょうゆ 酒	2.1
2 金	むぎ麦ごはん / 牛乳		/牛乳		たまご 玉ねぎ しめじ	むぎ麦ごはん		ケチャップ チャツネ	721
	ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	あぶら油	ルウ ソース ピューレ	20.4
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ しょうゆ 酢	22.8
	はちみつレモンゼリー					ゼリー	あぶら ごま油		2.9
5 月	代 休								
6 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ 酒	647
	手作りシューマイ	豚ひき肉			たまご 玉ねぎ しょうが	しょうまいの皮 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ オイスター	24.3
	ごぼうのガーリック炒め	ベーコン		ピーマン パプリカ	ごぼう キャベツ にんにく		あぶら油	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酒 みりん	22.5
	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	だいこん 大根 玉ねぎ しめじ		あぶら ごま油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	2.0
7 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	613
	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	22.2
	コーンクリームスープ	ウインナー	とうとう 豆乳	パセリ にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら油	しょうゆ しょうゆ 酒 ルウ コンソメ	27.1 2.8
8 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			709
	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ 酒	29.4
	たまご玉ねぎのたまごとじ	たまご 豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 白菜		あぶら油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	31.2
	豆腐のみそ汁	とうとう 豆腐 あぶらあ 豆腐 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	ほうれん草	たまご 玉ねぎ えのき 大根			オイスター 中華だし	2.4
9 金	給 食 な し								
12 月	ス ポ ー ツ の 日								
13 火	給 食 な し								
14 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 しょうゆ デミグラス	616
	豚肉とキャベツのトマトスパゲティ	豚肉		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	23.6
	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 しょうゆ	19.4
	と ね がき 刀根柿	たけお産「刀根柿(とねがき)」			かき 柿				2.3
15 木	ごはん / 牛乳	とり 鶏ひき肉	/牛乳			ごはん	マヨネーズ		625
	れんこん入り松風焼き	とうとう 豆腐 みそ			たまご 玉ねぎ れんこん しょうが	さとう 砂糖 パン粉	あぶら 油 ごま	しょうゆ しょうゆ 酒	27.9
	ポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ えのき	さとう 砂糖		しょうゆ 酢	20.1
	豚ごぼう汁	豚肉 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 しょうゆ しょうゆ	2.2
16 金	レタスチャーハン / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ねぎ にんじん	ほ 干しいたけ 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	567
	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		にら	たまご もやし にんにく しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら油	ケチャップ 豆板糖 しょうゆ 酒	23.0
	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 大根 玉ねぎ	はるさめ 春雨	あぶら ごま油	しょうゆ しょうゆ	14.8
	りんごゼリー					ゼリー		しょうゆ 中華だし	2.5



武内小学校 給食献立予定表(10/19~30まで)



日 ／ 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 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 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒 みりん	658
	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	25.6
	厚揚げのみそマヨ焼き	厚揚げ みそ				砂糖	マヨネーズ	みりん	25.5
	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	2.6
20 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			623
	ぎょろけ	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	27.5
	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	15.9
	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	2.0
21 水	赤飯 / 牛乳		/牛乳	おくんちこんだて		赤飯	ごま	塩	550
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	25.3
	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	16.8
	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 干しいたけ	こんにゃく 蕪 かつくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.0
22 木	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	/牛乳	ごはんのにせて たべよう		ご飯	ごま油		629
	ピビンバ	錦糸卵		ほうれん草 にんじん	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ 豆板醤	24.2
	ギョーザ	ギョーザ						塩 こしょう	22.1
	たっぷり白菜のスープ	豚肉		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ		油	しょうゆ 中華だし	2.4
23 金	お 弁 当 (1～5年生 バス旅行)								
26 月	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	さつま揚げ	/牛乳		キャベツ 玉ねぎ	ご飯		ふりかけ	653
	たろめん	豚肉 かまぼこ	豆乳	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	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	16.4
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.6
27 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン 酒	650
	焼肉風炒め	牛肉		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	21.6
	たまごどわかめのスープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	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	20.6
	手作りスイートポテト	卵	生クリーム			さつまいも 砂糖	バター	塩	2.3
28 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			559
	(ウインナー)	ウインナー	パンに はさんで たべよう						22.0
	(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	24.7
	チリコンカン	豚ひき肉 赤いんげん豆		トマト にんじん	玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも 砂糖	油	パプリカパウダー ソース コンソメ オレガノ しお こしょう ケチャップ	2.6
29 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			648
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							25.4
	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	23.5
	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				2.0
30 金	栗入り五目ご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳	きぬさや にんじん	ごぼう 干しいたけ	ご飯 栗 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	571
	高野豆腐と 鶏肉の甘酢炒め	高野豆腐 鶏肉		いんげん パプリカ	玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だし	24.6 17.2
	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	2.4