



# 武内小学校 給食献立予定表(12/2~13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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
2	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょう油	641	
	れんこんシューマイ	豚ひき肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	しょうまいの皮 かつくり粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ オイスター	25.0	
	パンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酢 塩	20.5	
月	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ 大根		あぶら 油	中華だし しょうゆ 塩 しょう油	2.2	
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			596	
	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					あぶら 油		23.2	
	切り干し大根の炒め煮	豚肉		にんじん 枝豆	きりぼしだいこん 切干大根		あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	17.8	
火	白菜のみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	はくさい たま 白菜 玉ねぎ えのき				1.8	
4	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	チンゲン菜	もやし たけのこ	パン	あぶら 油	豆板醤 テンメンジャン	629	
	担々麺	豚ひき肉 みそ		ねぎ	にんにく しょうが	めん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩	25.4	
	ブロッコリーのマヨサラダ	とり 鶏ささみ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 しょう油	26.6	
水	みかん				みかん				2.1	
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			605	
	鶏肉のキムチチーズ焼き	とりにく 鶏肉	チーズ		はくさい 白菜キムチ 玉ねぎ えのき			しょうゆ 塩 しょう油	27.5	
	五目豆	さつま揚げ 大豆	わかめ	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	19.8	
木	あったかどろみ汁	豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	だいこん たま 大根 玉ねぎ しょうが	かつくり粉	あぶら 油	しょうゆ 塩 しょう油	2.0	
6	給食なし									
9	おぎ 麦ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	おぎ 麦ごはん		ケチャップ ピューレ	762	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たま 玉ねぎ しめじ チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	あぶら 油	カレールー ソース	23.5	
	ひじき入りごぼうサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ごまドレッシング	26.2	
月	ヨーグルト		ヨーグルト					しょうゆ 酒	2.7	
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			670	
	鶏肉とキャベツのねぎ塩炒め	とりにく 鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 中華だし	22.1	
	春巻き	はるま 春巻き					あぶら 油	中華だし しょうゆ	25.1	
火	ピリ辛豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ もやし しめじ		あぶら 油	しょうゆ 塩 しょう油	1.9	
11	まる 丸パン / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ~ポルトガル~		パン		パプリカパウダー しょう油	545	
	ピファーナ	豚肉	パンにはさんで たべよう!	トマト	たま 玉ねぎ にんにく		あぶら 油	コンソメ 塩 酒 しょう油	27.1	
	豆とツナのサラダ	だいず 大豆 ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ 紫玉ねぎ レモン汁	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 しょう油	22.6	
水	カルド・ヴェルデ(じゃがいものスープ)	ウインナー		小松菜	たま 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら 油	しょうゆ 塩 しょう油	2.1	
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			611	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							25.7	
	白和え	とうふ 豆腐 みそ	ひじき	ほうれん草 にんじん		こんにやく 砂糖	ごま	しょうゆ 塩	18.0	
木	だご汁	とりにく 鶏肉 油揚げ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう しめじ	こむぎこ 小麦粉		しょうゆ 塩 酒 しょう油	1.9	
13	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			640	
	とり天	とりにく たまご 鶏肉 卵			しょうが にんにく	かつくり粉 小麦粉	あぶら 油	しょうゆ 酒	25.3	
	きんぴられんこん	豚肉		にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 しょう油	20.9	
金	かぶのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	かぶ 玉ねぎ 白菜				1.9	

