

給食場	2・4・6	2・4・6		1・3・5	1・3・5	1・3・5	1・3・5	2・4・6	2・4・6	2・4・6	2・4・6
日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	ごはん さごしのおろししょうゆかけ じゃがいものきんぴら みそけんちん汁 フルーツポンチ	ポークカレー 切干大根のサラダ 牛乳	音楽会	ごはん 酢豚 ほうれん草ともやしのナムル 水餃子のスープ	和食お楽しみメニュー ごはん かれのいの煮つけ ほうれん草の白和え ひじきの煮物 みそ汁	勤労感謝の日	パン きのこのクリームシチュー キャベツサラダ 牛乳	ごはん 豚肉とまいたけの炒め物 ちくわのはさみ揚げ すまし汁	パン チキントマトスパゲッティ りんご 牛乳	ごはん 鯖の竜田揚げ もやしのゆず香和え さといもと野菜の汁 プロバイオヨーグルト	洋食お楽しみメニュー パン タンダーチキン 南瓜のサラダ 白菜のスープ プリン
材料名および使用量 (g)	精白米 70 黄	精白米 75 黄		精白米 70 黄	精白米 65 黄		パン 90 黄	精白米 70 黄	パン 60 黄	精白米 70 黄	パン 60 黄
	さわら 60 赤 塩 0.4 大根おろし 12.5 緑 みりん 1.3 薄口しょうゆ 2.5 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 酒 4 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 5 みりん 1 なたね油 1 黄 木綿豆腐 20 赤 こんにやく 16 黄 大根 20 緑 ごぼう 5 緑 油揚げ 2 みそ 10 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 130 サラダ油 0.5 黄 缶詰パイン 15 緑 缶詰みかん 15 緑 缶詰もも 15 緑	豚肉 35 赤 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 しょうが 1 緑 にんにく 1 緑 なたね油 2 黄 塩 0.2 こしょう 0.1 カレールー 12 切干大根 4 緑 きゅうり 7 緑 にんじん 3.5 緑 ツナ缶 4.2 赤 白ごま 0.5 黄 濃口しょうゆ 3 マヨネーズ 6 黄 穀物酢 1.1 砂糖 2 黄 牛乳 1本 赤		精白米 70 黄 サラダ油 1 黄 玉ねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 3 緑 じゃがいも 28 黄 グリーンピース 0.25 赤 豚ばら 35 赤 濃口しょうゆ 6 しょうが 0.8 かたくり粉 0.8 黄 なたね油 2.4 黄 砂糖 4 黄 濃口しょうゆ 4 ケチャップ 2 穀物酢 4 鶏ガラスープの素 3 ほうれん草 24 緑 緑豆もやし 8 緑 にんじん 6 緑 鶏ガラスープの素 1.3 塩 0.7 濃口しょうゆ 0.3 白ごま 0.7 黄 ごま油 6.1 黄 水餃子(冷凍) 1 緑 長ネギ 10 緑 にんじん 6 緑 とりがらだし 140 ごま油 1 黄	カレー 60 赤 しょうが 1.2 緑 酒 15 黄 砂糖 2.5 黄 みりん 1.4 濃口しょうゆ 1.4 しらたき 10 黄 にんじん 7 緑 木綿豆腐 4 赤 ほうれん草 20 緑 ねりごま 2 黄 薄口しょうゆ 0.4 砂糖 2 黄 塩 0.2 干しひじき 2.5 赤 にんじん 20 緑 鶏ひき肉 10 赤 かつお昆布だし 40 酒 13.8 砂糖 5.9 黄 薄口しょうゆ 12 サラダ油 1.4 黄 油あげ 3 赤 玉ねぎ 30 緑 麩 2 黄 かつお昆布だし 140 みそ 10	鶏もも肉 35 赤 白ワイン 1.1 じゃがいも 30 黄 玉ねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 エリンギ 5 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.8 こしょう 0.03 クリームシチューのルー 20 牛乳 20 赤 水 75 キャベツ 30 緑 砂糖 0.7 黄 塩 0.2 ワインビネガー 0.3 薄口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.4 黄 牛乳 200cc 赤	豚肉 45 赤 キャベツ 45 緑 まいたけ 16 緑 サラダ油 1 黄 塩 0.4 濃口しょうゆ 2.6 ちくわ 30 赤 プロセスチーズ 25 赤 小麦粉 5.5 黄 脱脂粉乳 1.5 赤 塩 0.05 青のり 0.2 赤 サラダ油 4 黄 卵液 7 赤 豆腐 10 赤 白菜 20 緑 大根 20 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 20 緑 みつ葉 3 緑 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 かつお昆布だし 130	鶏むね 15 赤 白ワイン 0.6 ウイナー 22 赤 スパゲッティ 90 黄 サラダ油 0.9 黄 玉ねぎ 40 緑 ホールトマト 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 バジル 0.01 緑 オリーブ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 りんご 1/6 緑 牛乳 200 赤	さば 40 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 5 酒 1.6 かたくり粉 3 黄 ごま油 2.3 黄 サラダ油 1.3 黄 ブロッコリー 10 緑 緑豆もやし 35 緑 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 穀物酢 0.4 ゆず果汁 0.6 緑 豚肉 15 赤 里芋(水煮) 5 黄 こんにやく 16 黄 玉ねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 しめじ 5 緑 砂糖 0.5 黄 みりん 0.5 濃口しょうゆ 0.3 薄口しょうゆ 2 かつお昆布だし 30 プロバイオヨーグルト 1 赤	パン 60 黄 鶏もも肉 45 赤 砂糖 3 黄 にんにく 0.1 緑 ヨーグルト 16 赤 ケチャップ 5.5 カレー粉 0.3 レモン(果汁) 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 玉ねぎ 16 緑 かぼちゃ 25 緑 じゃがいも 20 黄 きゅうり 8 緑 マスタード(練り) 0.2 黄 マヨネーズ 9 黄 白菜 7 緑 玉ねぎ 12 緑 万能ねぎ 0.5 緑 ベーコン 5 赤 鶏ガラスープの素 1 白ワイン 1.4 塩 0.1 こしょう 0.02 プリン 1 黄	
エネルギー	508kcal	674kcal		586kcal	507kcal		553kcal	595kcal	609kcal	529kcal	592kcal
中学年											

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの