

給食場	2・4年生	2・4年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	
日・曜	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	ごはん 鮭の幽庵焼き 豚ばらビーフン炒め 豆腐ときのこのみそ汁	カツカレー キャベツのごま和え 牛乳	ごはん 豚肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐となめこのみそ汁	6C考案 だし料理 6Cラーメン風うどん ブロッコリーとコーンのボンマヨ和え のむヨーグルト みかん	お弁当の日	ごはん 鶏の香草パン粉焼き 野菜炒め じゃがいもとしめじのみそ汁	天皇誕生日	ごはん チンジャオロース 海藻春雨サラダ コーン入りかき玉スープ	親子丼 ほうれん草のかつお和え こんにゃくとえのきのみそ汁	6B考案 だし料理 ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいもとベーコンのカレーチー 6Bバスタトレイトsixのみそ汁 オレンジ	レーズンパン 冬野菜のクリームシチュー 小松菜サラダ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 67 黄 * サーモン 70 赤 砂糖 1.6 黄 みりん 1.05 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 酒 1.05 黄 ゆず果汁 1.4 緑 ビーフン 11 黄 にんじん 8 緑 * しいたけ 3 緑 豚バラ 20 赤 玉ねぎ 15 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 0.2 緑 ごま油 1.5 黄 塩 1.2 緑 こしょう 0.1 黄 鶏ガラスープの素 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.1 黄 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 赤 * しめじ 8 赤 カットわかめ 0.5 赤 水 140 赤 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 赤	豚ヒレ 1枚 赤 塩 0.06 黄 こしょう 0.0 黄 * 薄力粉 1.6 黄 * 卵液 5 赤 * パン粉 16 黄 なたね油 1.2 黄 * 合いびき肉 5 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 30 緑 * マッシュルーム 10 緑 おろししょうが 1 黄 にんにく 1 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 ブイヨン 1.6 黄 ケチャップ 2 黄 * カレールウ 12 黄 精白米 75 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 * 白ごま 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 黄 薄口しょうゆ 1.5 黄 水 1.4 黄 だし昆布 0.01 赤 かつお節 0.02 赤 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 豚バラ 55 赤 酒 1.2 黄 * じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 玉ねぎ 20 緑 糸こんにゃく 20 黄 * グリンピース(冷凍) 2.4 緑 なたね油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 薄口しょうゆ 3 黄 水 30 黄 だし昆布 0.15 赤 かつお節 0.48 赤 * マヨネーズ 10 黄 味ポン 4 黄 * のもヨーグルト 1本 赤 * みかん 1こ 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 * 白ごま 1.5 黄 薄口しょうゆ 3 黄 ごま油 1 黄 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 140 赤 みそ 10 赤 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤		精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 * パン粉 75 黄 * 粉チーズ 3 黄 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 6.5 黄 クレイジーソルト 1.2 黄 豚ばら 30 赤 キャベツ 28 緑 玉ねぎ 15 緑 こまつな 55 緑 にんじん 7 緑 鶏ガラスープの素 1 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.5 黄 * じゃがいも 15 黄 * ぶなしめじ 10 赤 カットわかめ 0.5 赤 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 だしの素 1.3 赤 みそ 10 赤	精白米 65 黄 豚ばら 65 赤 酒 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 おろししょうが 0.9 黄 コーンスターチ 1.5 黄 れんこん 20 緑 ピーマン 20 緑 赤パプリカ 7 緑 黄パプリカ 5 緑 * オイスターソース 6 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 4.5 黄 砂糖 2.25 黄 サラダ油 0.5 黄 * 緑豆春雨 5 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 6 緑 ひじき 0.5 赤 カットわかめ 0.5 赤 穀物酢 1.6 赤 濃口しょうゆ 2.4 赤 砂糖 1.6 黄 ごま油 1.6 黄 * えのきたけ 5 緑 白菜 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 * 卵液 15 赤 コーン・冷凍 3 緑 クリームコーン 20 緑 水 2 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 酒 5 黄 塩 0.5 黄 コーンスターチ 3 黄	精白米 68 黄 * 鶏ももこまぎれ 1切 赤 土生姜 1.2 緑 酒 9 黄 砂糖 1 黄 みりん 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.25 黄 ほうれん草 25 緑 * ベーコン 10 赤 * じゃがいも 45 黄 * しめじ 20 緑 にんじん 20 緑 * さやいんげん 4 黄 サラダ油 1 黄 ブイヨン 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * カレー粉 0.05 黄 かぼちゃ 30 緑 大根 12 緑 * 緑豆もやし 10 緑 万能ねぎ 1.3 緑 鶏ももこまぎれ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 * 卵液 10 赤 水 130 赤 みそ 10 黄 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 だしの素 1.4 赤 * オレンジ 1/4こ 緑	* レーズンパン 1袋 黄 * 鶏ももこまぎれ 50 赤 大根 18 緑 白菜 20 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 * じゃがいも 30 黄 ブロッコリー 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * クリームシチューのルー 14 黄 * 牛乳 33 赤 ブイヨン 1.25 黄 こまつな 28 緑 * 緑豆もやし 12 緑 にんじん 6 緑 ウインナー 3.5 赤 濃口しょうゆ 2 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 穀物酢 1CC 黄 にんにく 0.02 緑 * 牛乳 1本 赤			
	エネルギー	577kcal	646kcal	560kcal	509kcal		656kcal		642kcal	594kcal	508kcal
Q.ビーフンの原料は何でしょう?			いりこだし 			鶏の香草パン粉焼きは、ドラマ「きのう何食べた？」のレシピです			こんにゃく、切干大根は食物繊維たっぷり	かつお昆布だし 	