

12月分学校給食献立表(小学校)

指 導 目 標				みんなで協力しよう										栄 養 三 色				■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品																																																																																																																																																																																																																												
日曜日	2日 (月)				3日 (火)				4日 (水)				5日 (木)				6日 (金)				9日 (月)				10日 (火)				11日 (水)				12日 (木)				13日 (金)				16日 (月)				17日 (火)				18日 (水)																																																																																																																																																																																															
献立名	○麦ごはん ○牛乳 ○大根の中華そば煮 ○チンゲン菜のスープ (スプーン)				○パン ○牛乳 ★魚のポテト焼き ○スープ (はし)				○ツナひじきごはん ○牛乳 ○きんぴらごぼう ○豆乳入りかす汁 (はし)				○ごはん ○牛乳 ○豆腐と春菊のいためもの ○せんべい汁 (はし)				○減量パン ○牛乳 ○れんこんのミートスパゲッティ ★くき付きわかめサラダ (イタリアンドレッシング付) (スプーン)				○ごはん ○牛乳 ○おでん(除) ★もやしの甘酢煮 (はし)				○パン ○牛乳 ○ボルシチ ○コロコロソテー (スプーン)				○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○わかめとキャベツのナムル ○あったかみぞれ鍋 (はし)				○冬野菜のカレー (麦ごはん) ○牛乳 ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)				○パン ○牛乳 ○わかさぎのかりんあげ ○白菜と肉だんごのスープ (はし)				○ジャージャー丼 (麦ごはん) ○牛乳 ○牛 ○じゃがいももちスープ (スプーン)				○パン ○牛乳 ○鮭とかぶのシチュー(除) ★海藻サラダ (減塩和風ドレッシング付) (スプーン)				○五穀ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん ○のっぺい汁 (はし)																																																																																																																																																																																															
	〔1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍〕				〔さわる(素焼き50g) 1切 たまねぎ 10 じゃがいも 15 にんじん 3 パセリ 0.3 塩 0.4 こしょう 0.01 マヨネーズ風ドレッシング 紙カップ(150ml) 1枚〕				〔1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 まぐろ油漬 ひじき 1 にんじん 7 (冷)とうふ 塩 0.1 うす口しょうゆ 5 酒 3 水 10 (水(煮汁とも) 米の1.4倍)〕				〔1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍〕				〔豚肉 20 たまねぎ 30 にんじん 15 サラダ油 0.3 じゃがいも 35 キヤベツ 20 (冷)ピーツ 10 (冷)トマト 10 パセリ 0.5 トマトケチャップ 4 トマトピューレ 1.5 さとう 0.1 ウスターソース 1 塩 0.6 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 80〕				〔1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍〕				〔さば(塩麹漬50g) 1切 キヤベツ 40 わかめ(干) 0.5 ごま油 0.2 さとう 1 こい口しょうゆ 1.5 酢 1.5 白ごま 1 豚肉 10 にんじん 5 緑豆太もやし 10 ちくわ(スライス) 5 トンカツソース 15 大根おろし(冷蔵) 20 にんじん 5 ほうれんそう 5 土しょうが 0.2 塩 0.3 酒 0.5 うす口しょうゆ 1.5 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.5 水 90〕				〔1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍〕				〔わかさぎ(魚卵含む) 酒 1 土しょうが 0.3 かたくり粉 5.6 なたね油(あげ油) 4.5 黒糖 4 さとう 1 りんご酢 2 こい口しょうゆ 1.2 酒 0.5〕				〔1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍〕				〔鮭(角切) 15 酒 1 ベーコン(スライス) 10 たまねぎ 25 にんじん 15 サラダ油 0.3 じゃがいも 20 かぶ 30 しめじ 7 パセリ 0.5 上新粉 4 水 16 <牛乳> 20 塩 0.8 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 64〕				〔1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の10% もち米 米の10% 水 米+緑豆ミックス+もち米の1.4倍〕				〔豚肉 20 たまねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 0.3 いたけ(干(カット)) 0.5 いたけ(干(カット)) 0.5 緑豆太もやし 40 青ねぎ 3 ごま油 0.3 さとう 0.5 酒 1 こい口しょうゆ 1.2 トマトケチャップ 5 トーバンジャン 0.2 テンメンジャン 2.5 かたくり粉 0.5 鶏肉(もも) 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ながいも 15 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 かたくり粉 0.6〕																																																																																																																																																																																															
	〔豚ひき肉 30 だいこん 80 たまねぎ 25 にんじん 5 トーバンジャン 0.1 サラダ油 0.3 さとう 0.9 酒 0.6 塩 0.3 こしょう 0.02 こい口しょうゆ 1.5 テンメンジャン 2.5 水 0~5 かたくり粉 0.6〕				〔こしょう 0.01 うす口しょうゆ 2.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130〕				〔豚肉 20 平天(スライス) 10 ささがきごぼう 30 にんじん 7 赤つきこんにゃく 15 ごま油 0.3 さとう 2 こい口しょうゆ 3 酒 1 白ごま 2 水 0~10〕				〔まぐろ油漬(冷)くき付きわかめ 10 キヤベツ 40 にんじん 5 イタリアンドレッシング(8ml) 1袋〕				〔まぐろ油漬(冷)くき付きわかめ 5 キヤベツ 40 にんじん 5 イタリアンドレッシング(8ml) 1袋〕				〔豚肉 10 にんじん 5 緑豆太もやし 40 さとう 1 酢 1.5 こい口しょうゆ 1.5〕				〔フランクソーセージ 10 (冷)粒コーン 15 たまねぎ 25 にんじん 15 (冷)むぎ枝豆 10 サラダ油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01〕				〔豚肉 10 にんじん 5 緑豆太もやし 10 ちくわ(スライス) 5 トンカツソース 15 大根おろし(冷蔵) 20 にんじん 5 ほうれんそう 5 土しょうが 0.2 塩 0.3 酒 0.5 うす口しょうゆ 1.5 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.5 水 90〕				〔ハム(スライス) 10 キヤベツ 40 にんじん 3 白いんげん豆(ドライパック) 7 フレンチドレッシング(8ml) 1袋〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68〕				〔肉だんご(鶏) 25 はくさい 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 塩 1.1 こしょう 0.03 カ			

日曜日	19日（木）	20日（金）	23日（月）	24日（火）
献立名	○パ シン ○牛 乳 ○鯨肉のオーロラソース ★そ え 野 菜 ○はるさめスープ （はし）	○ご は ん ○牛 乳 ★焼 魚 ○煮 び た し ○かぼちゃのみそ汁 （はし）	○減量バターロール ○牛 乳 ○しっぽくうどん ★焼 き 野 菜 ○み か ん （はし）	○カ レ ー ピ ラ フ ○牛 乳 ★鶏肉のマーマレード焼き ○ミネストローネ （スプーン）
材 料	{ 鯨肉(2cm角切) 50 ● 土しょうが 0.8 ▲ こい口しょうゆ 1 酒 1 かたくり粉 7 ■ なたね油(あげ油) 5 ■ 赤 み そ 2 ● トマトケチャップ 5 さ と う 2 ■ 水 3	{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米 の 1.4倍 { さわら(袖庵漬50g) 1切 ● クッキングシート 緑豆太もやし 40 ▲ に ん じ ん 7 ▲ さ と う 0.6 ■ こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 ●	{ (冷)うどん 80 ■ 鶏肉(もも) 20 ● (冷)油あげ(きざみ) 4 ● だ い こ ん 20 ▲ に ん じ ん 10 ▲ (冷)さいとも(カット) 15 ■ しいたけ(干カット) 0.5 ▲ 根 深 ね ぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 4.5 み り ん 1 塩 0.2 けずりぶし 2.4 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁とも) 120	{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ ウイナーソーセージ 10 ● たまねぎ 20 ▲ に ん じ ん 7 ▲ (冷)むき枝豆 5 ▲ サ ラ ダ 油 1 ■ 塩 0.9 こ し ょ う 0.03 カレー粉 0.6 ポークブイヨン 3 (水(煮汁とも) 米の 1.3倍
お よ び 使 用 量 (3・4年生生量)(g)	{ ブロッコリー 10 ▲ キャベツ 20 ▲ 塩 0.2 豚 肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ に ん じ ん 10 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ はるさめ 4 ■ パ セ リ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	{ た ま ね ぎ 25 ▲ に ん じ ん 10 ▲ か ぼ ち ゃ 10 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 2 ● 青 ね ぎ 5 ▲ 赤 み そ 9 ● 煮 干 し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	{ フランクソーセージ 10 ● たまねぎ 25 ▲ に ん じ ん 15 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こ し ょ う 0.01 み か ん 1個 ▲	{ 鶏肉(もも15g) 60 ● こい口しょうゆ 4.5 ■ マーマレード 8 ■ クッキングシート 豚 肉 10 ● たまねぎ 25 ▲ に ん じ ん 10 ▲ サ ラ ダ 油 0.3 ■ キャベツ 15 ▲ マッシュルーム 5 ▲ マカロニ(シェル) 7 ■ トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 7 パ セ リ 0.5 ▲ 塩 0.4 こ し ょ う 0.03 さ と う 0.5 ■ こい口しょうゆ 1.5 ポークブイヨン 3 水 95
エネルギー	584kcal	567kcal	572kcal	580kcal
たん白質	28.9 g	25.8 g	22.1 g	30.9 g
脂質	18.4 g	14.9 g	20.9 g	17.3 g
食塩相当量	2.9 g	1.6 g	2.5 g	2.7 g