


給食場 日・曜	1・6年生 18日(月)	1・6年生 19日(火)	1・6年生 20日(水)	21日(木) 遠足予備日 (お弁当の日)	22日(金) 私小遠研修	25日(月) 振替休日	1・6年生 26日(火) メキシコ	1・6年生 27日(水)	1・6年生 28日(木)	1・6年生 29日(金)
献立名	焼きうどん ひじきと大豆の煮物 厚揚げとめじのみそ汁 オレンジ	春野菜カレー ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 牛乳	豆ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 小松菜のソテー じゃがいもと大根のみそ汁				タコライス ベーコンとポテのチャウダー ヨーグルト(コアコアいちご)	ごはん 納豆ふりかけ 豚肉じゃが チーズ風味ナムル(Ca強化) 豆腐となめこのみそ汁	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草とあげのおひたし 豚汁 りんご	レーズンパン ビーフシチュー 赤ワイン仕立て キャベツとコーンの和風サラダ 牛乳
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	豚バラ 55	精白米 68	精白米 65				精白米 68	精白米 65	精白米 65	*レーズンパン 10
	サラダ油 2	豚ミンチ 40	さやえんどう 10				レタス 21.5	納豆ふりかけ 1袋	鶏もも肉 75	牛肉 40
	キャベツ 35	じゃがいも 25	酒 6				*トマト 11.5	豚バラ 55	酒 2.76	赤ワイン 1.2
	玉ねぎ 12	玉ねぎ 25	昆布茶 2				*とろけるチーズ 5	酒 1.2	おろししょうが 0.3	じゃがいも 30
	にんじん 10	にんじん 6	*サーモン 50				豚ミンチ 40	じゃがいも 35	にんにく 0.34	玉ねぎ 30
	うどん(ゆで) 108	グリーンアスパラガス 10	酒 0.5				豆プラス 5	にんじん 15	濃口しょうゆ 5.58	にんじん 20
	濃口しょうゆ 0.7	キャベツ 10	*すりごま 9				玉ねぎ 15	玉ねぎ 20	小麦粉 3.24	ブロッコリー 20
	みりん 5	にんにく 0.1	*マヨネーズ 9				にんにく 0.5	*糸こんにやく 20	かたくり粉 3.24	サラダ油 0.5
	だしの素 2	おろししょうが 0.8	酒 2				サラダ油 0.5	グリーンピース(冷凍) 2.4	塩 0.06	砂糖 0.2
	薄口しょうゆ 2	サラダ油 0.5	濃口しょうゆ 1.75				ケチャップ 8	なたね油 0.5	こしょう 0.02	塩 0.4
	かつお節 0.5	ケチャップ 2	にんにく 0.08				ウスターソース 4	砂糖 1	サラダ油 5	こしょう 0.05
	ひじき 1.5	カレールウ 14	だし昆布 0.05				カレー粉 0.1	みりん 0.5	ほうれん草 30	*ビーフシチュールウ 18
	にんじん 6	*牛乳1L 16	かつお節 0.16				砂糖 0.5	塩 0.1	油あげ 3	*とんかつソース 1.5
	大豆(水煮缶詰) 4	塩 0.1	水 10				塩 0.15	濃口しょうゆ 3	ぶなしめじ 5	キャベツ 28
	油あげ 3	水 85	砂糖 3				こしょう 0.02	薄口しょうゆ 3	きゅうり 1.6	きゅうり 5
	*突きこんにやく 4	ブロッコリー 30	こしょう 0.02				じゃがいも 10.2	水 30	みりん 1.6	コーン・冷凍 5
	だし昆布 0.2	*ツナ缶 5	こまつな 35				玉ねぎ 10	だし昆布 0.15	砂糖 0.8	オリブ油 4.4
	かつお節 0.64	にんじん 5	豚バラ 20				にんじん 6	かつお節 0.48	水 35	濃口しょうゆ 6.1
	酒 13.8	コーン・冷凍 3	にんじん 10				*ベーコン 4	*粉チーズ 2.1	だし昆布 0.18	砂糖 0.17
	砂糖 5.9	青じそ(大葉) 0.08	コーン・冷凍 5				大豆(水煮) 3	こまつな 30	かつお節 0.56	レモン(果汁) 0.28
薄口しょうゆ 12	味ポン 5	オリブ油 1				*クリームシチューのルウ 13	にんじん 6	豚バラ 15	*牛乳 1本	
サラダ油 1.4	サラダ油 0.3	塩 0.4				*牛乳1L 30	*緑豆もやし 20	大根 10		
グリーンピース(冷凍) 0.9	*牛乳 1本	こしょう 0.02				水 50	塩 0.08	にんじん 9		
厚揚げ 20		じゃがいも 15				ブイヨン 0.2	ごま油 1.5	*突きこんにやく 8		
しめじ 10		大根 10				荒挽ブラックペッパー 0.02	*すりごま 0.8	しいたけ 8		
大根 6		にんじん 6				パセリ・乾 0.02	鶏ガラスープの素 0.3	かつお節 0.84		
白菜 8		玉ねぎ 8				*いちごヨーグルト 10	豆腐 15	だし昆布 0.42		
だし昆布 0.42		だし昆布 0.42					なめこ 3	だしの素 1.4		
かつお節 0.84		かつお節 0.84					カットわかめ 0.5	みそ 10		
だしの素 1.4		みそ 10					水 140	*りんご 1/8C		
みそ 10							みそ 10			
*オレンジ 1/4C							だし昆布 0.65			
							かつお節 2.08			
エネルギー	エネルギー 517kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 605kcal				エネルギー 502kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 706kcal
中学年		<春野菜 アスパラガス、キャベツ					今日のナムルに入っている 粉チーズ、小松菜、ごまは カルシウムが豊富な食品			