

小学校

日・曜	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)			17日(火)		
献立名	コッペパン 牛乳 カレーシチュー(ツナ) 切干大根のサラダ			ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 小松菜のごまあえ ひじきと大豆の煮物 豆乳プリン			チキンライス 牛乳 ミンチカツ 野菜スープ			バターパン 牛乳 春巻き ゴーヤチャンプル			スタミナライス 牛乳 卵スープ			コッペパン いちごジャム 牛乳 白身魚フライ 肉団子と野菜のうま煮			ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 切干大根の煮物			ごはん 牛乳 いわしフライ ゆでキャベツ じゃがいものそぼろ煮			米粉パン 牛乳 秋なすのミートスパゲティ 海藻サラダ 角チーズ			コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ミネストローネ 月見ゼリー		
材料名および使用量（g）	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	あつという米	50	黄	* バターパン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	* 規格パン	1個	黄
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	合挽肉	50	赤	いちごジャム	1個	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	ツナ油漬	15	赤	(冷)赤魚西京焼き	1切	赤	水	115		* (冷)中華春巻	1個	赤	ごぼう	20	緑	* 牛乳	1本	赤	(冷)ハンバーグ	1個	赤	* (冷)いわしフライ	1個	赤	* スパゲティ(ハーフ)	30	黄	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	緑
	ツナ油漬(チャンク)	10	赤	こまつな	30	緑	鶏肉	10	赤	油	2	黄	にんじん	15	緑	* (冷)白身魚フライ	1個	赤	湯	0		油	3	黄	豚ひき肉	15	赤	油	4	黄
	大豆(国産) ゆで	10	赤	ごま(すりごま)	1	黄	(冷)グリーンピース	3	緑	豚肉	20	赤	(冷)むき枝豆	4	緑	油	3	黄	エリンギ	10	緑	トンカツソース	1袋		たまねぎ	20	緑	(冷)チキンウィンナー	10	赤
	じゃがいも	60	黄	* しょうゆ(うす口)	0.5		(冷)スイートコーン	8	緑	キャベツ	40	緑	大豆(国産) ゆで	10	赤	(冷)ミートボール	25	赤	しめじ	10	緑	塩	0		なす	20	緑	たまねぎ	30	緑
	たまねぎ	45	緑	豚肉	10	赤	たまねぎ	20	緑	たけのこ水煮	5	緑	にんにく	0.5	緑	キャベツ	55	緑	えのきたけ	10	緑	トマトケチャップ	15	緑	青ピーマン	8	緑	にんじん	10	緑
	にんじん	30	緑	干しひじき	2	赤	にんじん	10	緑	にがうり	7	緑	さとう	3	黄	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	10	緑	じゃがいも	60	黄	トマトケチャップ	15	緑	キャベツ	20	緑
	油	0.5	黄	大豆(国産) ゆで	15	赤	トマトケチャップ	12	緑	にんじん	5	緑	* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	20	緑	* しょうゆ(濃口)	2.5		豚ひき肉	20	赤	ウスターソース	1		* マカロニ(乾)	3	黄
	* 粉チーズ	2	赤	こんにゃく(突き)	10	黄	* チキンコンソメ	1		干しいたけ	0.5	緑	酒	1.3		たけのこ水煮	10	緑	酒	1		たまねぎ	40	緑	* 粉チーズ	2	赤	にんにく	0.3	緑
	* スキムミルク	2	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	油	1	黄	(冷)焼きちくわ	7	赤	油	0.6	黄	こまつな	10	緑	だしの素	0.2		さとう	0.5	黄	スープストック	2		ひよこまめ(ゆで)	10	赤
	* カレールウ(日糧)	6	黄	にんじん	15	緑	* 牛乳	1本	赤	(冷)スクランブルエッグ	10	赤	* 牛乳	1本	赤	* 中華スープの素	2		水	10		しょうゆ(濃口)	6		油	1	黄	トマト水煮(缶)	30	緑
	* カレールウ(ハウス)	6	黄	ごぼう(さががき)	10	緑	* (冷)ミンチカツ	1個	赤	ごま油	0.3	黄	* (冷)きんし卵	10	赤	* しょうゆ(うす口)	0		でんぷん	0.5	黄	さとう	2	黄	塩	0		オリーブ油	1	黄
	ウスターソース	2		さとう	3	黄	油	3	黄	* 中華スープの素	1		(冷)カット豆腐	20	赤	こしょう	0		切干大根	15	緑	* しょうゆ(濃口)	1		こしょう	0.01		* チキンコンソメ	2	
	切干大根	5	緑	みりん(本みりん)	0.5		豚肉	10	赤	塩	0.1		にんじん	15	緑	でんぷん	2	黄	豚肉	10	赤	みりん(本みりん)	1		海藻ミックス(乾燥)	0.5	赤	塩	0	
にんじん	5	緑	* しょうゆ(濃口)	4		はくさい	30	緑	でんぷん	0.5	黄	えのきたけ	10	緑				油あげ(薄あげ)	5	赤	水	20		キャベツ	25	緑	こしょう	0.01		
(冷)ブロッコリー	10	緑	油	0.5	黄	にんじん	10	緑				ねぎ	4	緑				にんじん	10	緑	だしの素	0.3		(冷)ブロッコリー	15	緑	トマトケチャップ	2	緑	
(冷)スイートコーン	5	緑	(冷)豆乳プリン	1個	黄	(冷)ほうれん草	10	緑				スープストック	2					平天	10	赤				* (冷)かまぼこ(細切り)	10	赤	ウスターソース	1		
ごまドレッシング	8	黄				(冷)カット豆腐	20	赤										さとう	2	黄				* 和風ドレッシング	1個	黄				
						えのきたけ	5	緑										* しょうゆ(濃口)	3					* 角チーズ	1個	赤				
						水	0											だしの素	1											

緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ * : アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

赤:赤色の食品…体をつくるもとになるもの
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

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
ることがあります。ご了承ください。

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの
(乳、小麦を含む食材)

ととのえるもの