

学校給食献立原案

4年生

4年2月8日(火)	
麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き キャベツのごまちりあえ 豚汁	
食品名	数量
給食米	60
おおむぎ(米粒麦)	15
牛乳	206
さば切り身	50
こいくちしょうゆ	2
本みりん	2
米酢	1
ゆず酢	0.3
キャベツ	30
緑豆もやし	10
ちりめん	4
にんじん	8
うすくちしょうゆ	1.5
いりごま	1
豚もも肉スライス	15
さつまいもカット	15
つきこんにやく	10
にんじん	8
ごぼうさき切り	8
だいこん	10
木綿豆腐	25
葉ねぎ	5
赤みそ	5
白みそ	4
うすくちしょうゆ	1
だし煮干	3
だしこんぶ	0.3
水	120

4年2月9日(水)	
麦ごはん 牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のごまあえ 大根の煮物 味付けのり	
食品名	数量
給食米	60
おおむぎ(米粒麦)	15
牛乳	206
押し豆腐	40
でん粉	5
菜種油(斗)	4
鶏もも肉皮なしミンチ	12
酒	1
三温糖	2.6
本みりん	1
水	10
しょうが	0.1
でん粉	0.3
赤みそ	3
こまつな	20
キャベツ	25
にんじん	5
うすくちしょうゆ	1.8
いりごま	1
だいこん	65
豚もも肉スライス	25
しょうが	0.7
にんじん	10
じゃがいも	40
三温糖	2
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	3
でん粉	1
だし煮干	0.3
水	10
味付けのり	2

4年2月10日(木)	
あげパン 牛乳 カレースープ もやしのサラダ ネーブル	
食品名	数量
コッペパン	50
グラニュー糖	6
菜種油(斗)	5
紙ナブキン	1
牛乳	206
じゃがいも	40
たまねぎ(むき)	20
にんじん	10
豚もも肉スライス	20
キャベツ	20
さやいんげん冷凍	3
カレールウ(甘口)	5
カレー粉	0.15
チキンコンソメ	1
食塩	0.5
水	100
レタス	20
キャベツ	15
緑豆もやし	15
にんじん	8
ちりめん	1
上白糖	0.7
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.5
いりごま	1
オレンジ	40

4年2月14日(月)	
ミルクパン 牛乳 コテージパイ(ミートパイ) キャベツのサラダ レタススープ	
食品名	数量
ミルクパン	50
牛乳	206
たまねぎ(むき)	30
にんじん	15
牛もも肉ミンチ	10
豚ももミンチ脂肪なし	10
にんにく	0.08
キャノーラサラダ油(1.65kg)	1
トマトケチャップ	12
ウスターソース	1.8
食塩	0.3
白こしょう	0.02
じゃがいもカット	40
粉チーズ	10
アルミカップ	1
食べて菜	15
キャベツ	25
にんじん	8
冷凍コーン(ホール)	3
米酢	2.2
上白糖	1
うすくちしょうゆ	2
いりごま	1
食塩	0.03
レタス	40
にんじん	5
エリンギ(カット)	5
ベーコン短冊切り	5
チキンコンソメ	0.3
がらスープ缶	3
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
ごま油	0.3
でん粉	1
水	110

4年2月15日(火)	
麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜の塩こんぶあえ 肉じゃが いよかん	
食品名	数量
給食米	60
おおむぎ(米粒麦)	15
牛乳	206
鶏肉もも皮なし2cmカット	55
酒	1.4
こいくちしょうゆ	1.5
にんにく	1.5
でん粉	10
菜種油(斗)	3
こまつな	20
キャベツ	25
にんじん	8
塩昆布	1
うすくちしょうゆ	1
牛肉	15
じゃがいも	70
にんじん	10
たまねぎ(むき)	20
つきこんにやく4センチ	15
さやいんげん冷凍	5
三温糖	2.3
こいくちしょうゆ	3.8
だし煮干	1
本みりん	1
水	10
いよかん	40

学校給食献立原案

4年生

4年2月16日(水)	
わかめごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのレモン酢あえ きんぴらごぼう	
食品名	数量
給食米	60
おおむぎ(米粒麦)	15
炊き込みわかめ	1
牛乳	206
紅さけ切り身	50
食塩	0.2
酒	1
キャベツ	30
緑豆もやし	15
にんじん	5
レモン汁(冷凍)	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.6
豚肉脂身なしスライス	15
ごぼうさき切り	35
こんにやく	15
にんじん	10
くきわかめ(塩抜き)	8
さやいんげん	5
ごま油	1
三温糖	2
こいくちしょうゆ	2.5
酒	0.6
七味とうがらし	0.01
いりごま	1
水	4

4年2月17日(木)	
全粒粉パン(さめきの夢2000) 牛乳 ビーフンチュー ロメインレタスサラダ オレンジ	
食品名	数量
夢むぎパン	60
牛乳	206
牛ももスライス	30
赤ワイン	1
にんにく	0.5
たまねぎ	20
にんじん	10
じゃがいも	40
エリンギ(カット)	8
ハヤシルウ	10
チキンコンソメ	0.3
水	70
トマトピューレ	7
トマトチップ	7
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.36
食塩	0.2
白こしょう	0.02
三温糖	0.3
レタス	25
はくさい	20
かえりちりめん	1.5
にんじん	8
冷凍コーン(ホール)	3
キャノーラサラダ油(1.65kg)	1
米酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.8
三温糖	0.2
いりごま	1
オレンジ	40

4年2月18日(金)	
肉もつそ 牛乳 ねぶとのからあげ 食べて菜のボン酢和え まごわやさしい煮	
食品名	数量
給食米	65
おおむぎ(米粒麦)	15
牛もも肉スライス	20
キャノーラサラダ油(1.65kg)	0.5
にんじん	8
干ししいたけ	0.5
ごぼうさき切り	7
つきこんにやく	10
むき冷凍枝豆	5
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	4
食塩	0.2
酒	1
牛乳	206
ねぶと	25
でん粉	2
食塩	0.08
菜種油(斗)	3
食べて菜	25
緑豆もやし	20
にんじん	5
ぼんずしょうゆ	1.8
花かつお	1
冷)水煮大豆	10
こんにやく	8
角切り昆布	0.8
にんじん	8
ごぼう	8
干ししいたけスライス	0.25
豚もも肉スライス	8
かえりちりめん	0.5
酒	0.5
本みりん	0.5
三温糖	0.8
こいくちしょうゆ	1.5
いりごま	1
さやいんげん冷凍	5

4年2月21日(月)	
牛乳 瀬戸のうどん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ	
食品名	数量
牛乳	206
生うどん	150
カットわかめ	0.6
油揚げ	7
だいこん	10
にんじん	8
ごぼうさき切り	5
なると	5
葉ねぎ	5
だし煮干	3
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
水	110
竹輪	40
てんぷら粉	5
あおのり	0.1
水	11.5
菜種油(斗)	3.5
こまつな	10
はくさい	25
にんじん	10
緑豆もやし	15
ひじき	0.5
ちりめん	1
いりごま	1
うすくちしょうゆ	1.8
三温糖	0.5

4年2月22日(火)	
麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小松菜のナムル 大学いも	
食品名	数量
給食米	60
おおむぎ(米粒麦)	15
牛乳	206
豚ももミンチ脂肪なし	20
木綿豆腐	80
たまねぎ(むき)	30
にんじん	12
干ししいたけスライス	1
にんにく	0.5
しょうが	0.9
でん粉	1
中華スープのもと	0.45
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	2.7
赤みそ	2.2
葉ねぎ	6
トウバンジャン	0.2
こまつな	20
にんじん	10
緑豆もやし	25
うすくちしょうゆ	1.8
ごま油	0.8
上白糖	0.5
にんにく	0.3
しょうが	0.5
さつまいもカット	50
菜種油(斗)	1.5
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	1
水	1
黒ごま	0.5

