

# 予定献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
けんほうきねんび <b>憲法記念日</b> 	ひ <b>みどりの日</b> 	ひ <b>こどもの日</b> 	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものカレーそばろに ぎゅうミンチ 25 赤 こんにゃく 20 黄 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 ちくわ 10 赤 グリーンピース 5 緑 (カレーこ 0.3 さとう 3 ) (しょうゆ(濃)6.3 みりん 1.5 ) コーンサラダ キャベツ 20 緑 コーン 15 緑 きゅうり 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4 ) かしわもち 1こ 690	げんきつ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 とんかつ 1こ 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら かわりおひたし ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2 ) わかたけじる わかめ 1 赤 たけのこ 20 緑 かまぼこ 5 赤 とうふ 20 赤 (しょうゆ(淡)3 さけ 1 ) (かつおだし 1.2 しお 0.1 ) 649
10	11	12	13	14
ごはん 黄 牛乳 赤 さけのさいきょうやき 1きれ 赤 アーモンドあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.2 ) さとう 0.4 のっぺいじる さといも 25 黄 にんじん 5 緑 だいこん 25 緑 こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡)5.5 しお 0.15 ) (かつおだし 1.5 でんぶん 2 ) 570	パン 黄 牛乳 赤 ハムステーキ 1きれ 赤 マカロニサラダ マカロニ 4 黄 ツナ 5 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (たまごなしマヨネーズ6 さとう 0.3 ) やしあいボールのスープ やしあいミックスボール20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 20 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 2.2 こしょう 0.02 ) (しょうゆ(濃)0.74 ) 717	ぎゅうどん 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)5.8 さとう 3.5 ) (みりん 1 かつおだし 0.2 ) あさりのごまドレッシングサラダ あさり 12 赤 さとう 0.65 ) (しょうゆ(濃)1.3 ) さけ 0.65 ) ほうれんそう 10 緑 キャベツ 35 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.7 す 1.2 ) (さとう 0.6 あぶら 1 ) 646	パン 黄 牛乳 赤 いかフリッターのチリソース いかフリッター60 赤黄 揚げ油 黄 (チリソース 6 ケチャップ 2 ) じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 あかパプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 (ねぎごまドレッシング 4 ) はくさいのスープ ベーコン 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2 ) (こしょう 0.02 ) 683	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのゆずみそやき とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2 さけ 1 ) (みそ 4 ゆずかじゅう 0.1 ) さけ 1 さとう 2.2 ) みりん 1 ) そくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1 ) (いちみつがらし0.01 す 1 ) きりぼしだいこんのもの ぎりぼしだいこん11 緑 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ちくわ 8 赤 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)5 さとう 4 ) (かつおだし 1.2 ) 663
17	18	19	20	21
わかめごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 さといも 25 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 れんこん 15 緑 <b>うずらたまご</b> 20 赤 (さけ 1.8 みりん 1 ) (さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6 ) あぶら 0.5 ) ひじきサラダ ひじき 1.5 赤 サラダチキン 8 赤 キャベツ 20 緑 あぶらあげ 5 緑 (あおじそドレッシング 4 ) 613	ごはん 黄 牛乳 赤 ポテトとおこめのササミカツ 1きれ 赤 揚げ油 黄 おひたし こまつな 10 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8 ) だいこんのみそしる だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2 ) 632	パン 黄 牛乳 赤 フェジョアータ ぶたにく 20 赤 ウィンナー 10 赤 レッドキドニー20 赤 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 ダイストマト 10 緑 パセリ 0.1 緑 (にんにく 0.5 コンソメ 1.5 ) (ケチャップ 10 こしょう 0.02 ) でんぶん 0.5 ) きゅうりとブロッコリーのサラダ きゅうり 20 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン 10 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくら 622	むぎごはん 黄 牛乳 赤 あげぎょうざ 2こ 赤黄緑 揚げ油 黄 ちゅうかサラダ チキンハム 5 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (ちゅうかドレッシング 3.8 ) チンゲンサイのスープ ぶたミンチ 5 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 0.5 ) (こしょう 0.02 ) 627	ごはん 黄 牛乳 赤 ほっけのしおやき 1きれ 赤 すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 (す 3 しお 0.2 ) (さとう 1.8 しょうゆ(淡) 0.5 ) ごじる だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 しいたけ 0.6 緑 あぶらあげ 5 赤 とうじゅう 20 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2 ) 656
24	25	26	27	28
ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグおろしソース ハンバーグ 1こ 赤 だいこんおろし 7 緑 (しょうゆ(濃)1.8 みりん 1.5 ) きゅうりのこんぶあえ きゅうり 35 緑 しおこんぶ 1 赤 かぼちゃのみそしる かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 15 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 しいたけ 0.5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2 ) 642	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2 ) (こしょう 0.03 ) ハムサラダ だいこん 30 緑 キャベツ 15 緑 チキンハム 5 赤 しょうゆ(淡) 1 ) (たまごなしマヨネーズ5 ) はるさめスープ ぶたミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 10 緑 にら 5 緑 もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡)1 ちゅうかスープ1.5 ) (こしょう 0.02 ) 639	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 はりはりづけ ぎりぼしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (す 2.2 しょうゆ(淡) 2 ) (さとう 1.8 ) しょうがスープ しょうが 1 緑 ぶたにく 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 8 緑 えだまめ 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 0.6 ) (おろししょうが0.8 こしょう 0.02 ) 593	こくとうパン 黄 牛乳 赤 しろはなまめのクリームシチュー ベーコン 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 あさり 10 赤 しろはなまめペースト15 赤 マッシュルーム 5 緑 ブロッコリー 10 緑 <b>きゅうにゅう</b> 20 赤 (クリームシチュー7 ) (こしょう 0.02 ) コンソメ 0.7 ) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4 ) 617	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 (おろししょうが0.5 にんにく 0.5 ) あぶら 0.5 さけ 1 ) みりん 0.4 しょうゆ(濃) 4 ) さとう 2 はちようみそ6.5 ) トウバンジャン0.2 ちゅうかスープ 1 ) でんぶん 2 ) ナムル ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8 ) 682

31

シーフードカレー 牛乳 赤

ごはん 黄  
いかに 20 赤 なす 5 緑  
あさり 20 赤 ぶたミンチ 20 赤  
たまねぎ 60 緑 にんじん 20 緑  
じゃがいも 20 黄 きのこミックス10 緑  
むきえんどう 5 緑  
カレー粉 13 ソース 1.5  
(ケチャップ 2 カレーこ 0.25 )  
コンソメ 1.5  
にんにく 0.7 おろししょうが0.5 )  
あぶら 0.5 )

カラフルサラダ  
キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑  
あかパプリカ 5 緑  
(ゆずしょうゆドレッシング 3.8 )  
717

こんげつ  
**今月のよてい**

7(金)げんきつ子こんだて

こんげつ  
今月のテーマは  
「たけのこ」です。

はしもとしがっこうきょうしやく  
橋本市学校給食センターで  
は、地域の野菜を中心に地  
場産物を取り入れています。

はしもとし  
橋本市でとれる  
こんげつ  
今月のやさい

ねぎ、なす、ほうれん草、  
たまねぎ、ごぼう、  
にんにく、きゅうり、  
たけのこを  
取り入れる  
よてい  
予定です。

☆献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で  
単位はgです。

☆小学校低学年は中学年の分量の10%減

☆小学校高学年は中学年の分量の10%増

☆中学生は小学校中学年の分量の20%増

給食センター  
ホームページ

http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuikai/gakkokuyusoku/index.html

