

予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5 紀見小バイキング	金 6
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものカレーそば に ぶたひきにく 25 赤 あぶら 0.5 黄 じゃがいも 50 黄 しょうゆ 4.8 たまねぎ 50 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 20 緑 みりん 0.89 こんにゃく 20 緑 カレーこ 0.25 わかめサラダ わかめ 1 赤 す 2.4 とうもろこし 20 緑 さとう 1.5 黄 あぶら 1 黄 しお 0.1 ししゃも 17 赤 591	ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのなんばんづけ しろみざかな 1きれ 赤 / す 2 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 さとう 1 黄 ねぎ 2 緑 いちみつがらし0.01 おかかあえ キャベツ 24 緑 かつおぶし 0.9 赤 にんじん 8 緑 (しょうゆ 1.2) こまつな 8 緑 かぼちゃのみそしる とうふ 20 赤 きのこミックス 4 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 2 緑 かぼちゃ 35 緑 みそ 7.6 赤 たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15 うめぼし 12 緑 590	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あつあげ 50 赤 みそ 4.1 赤 たまねぎ 30 緑 さとう 2.3 黄 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.4 ごぼう 10 緑 あぶら 0.4 黄 えだまめ 4 緑 ちゅうかサラダ ツナ 5 赤 しょうゆ 1.28 キャベツ 30 緑 さとう 0.6 黄 こまつな 5 緑 す 0.6 ごまあぶら 0.2 黄 うめぼし 12 緑 600	パン 黄 牛乳 赤 こむぎなしミンチカツ 12 赤 揚げ油 黄 キャベツとこまつなのごますあえ キャベツ 30 緑 す 1.19 こまつな 5 緑 しょうゆ 1.12 ごま 1.6 黄 さとう 0.84 黄 ミネストローネ ベーコン 5 赤 にんにく 0.3 緑 ABCマカロニ 4 黄 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 20 緑 あかワイン 1 じゃがいも 25 黄 オリーブあぶら0.48 黄 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.48 セロリ 0.5 緑 しお 0.05 しろいんげんまめ8 黄 こしょう 0.02 トマトピューレー10 緑 パセリ 0.02 パセリ 0.02 678	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 おきざわらのゆずみそやき おきざわら 1きれ 赤 (さとう 1.98 黄) (みそ 3.6 赤) (ゆずがじゅう0.7 緑) みりん 0.9 ごぼうサラダ ツナ 5.5 赤 とうもろこし 7.7 緑 ごぼう 16.5 緑 (ごまドレッシング4 黄) きゅうり 8.8 緑 ふわふわどうふのすましじる こうやどうふ 1 赤 にんじん 10 緑 (1フレーク状) ほししいたけ 0.5 緑 やさいボール 30 赤 しょうゆ 2.47 あぶらあげ 7 赤 しお 0.17 たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 25 黄 585
9 スポーツの日 ☆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	9 ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄 キャベツ 28 緑 す 2 ニラ 10 緑 さけ 0.5 はくさいキムチ18 緑 あぶら 0.5 黄 ごま 2 黄 こしょう 0.01 わかめのすのもの わかめ 1 赤 す 2.1 だいこん 20 緑 さとう 1.4 黄 しお 0.2 ふんわりやさいどうふ 12 赤 599	10 ごはん 黄 牛乳 赤 あじてりやき 1きれ 赤 ひじきときりぼしだいこんのあえもの ひじき 0.5 赤 (コールスロドレッシング3.5 黄) きりぼしだいこん3 緑 とうもろこし 16 緑 さつまいものみそしる わかめ 0.3 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あつあげ 28 赤 みそ 7.6 赤 さつまいも 25 黄 だしパック 1.15 たまねぎ 30 緑 610	11 パン 黄 牛乳 赤 わふうにくだんご 22 赤 ポテトサラダ じゃがいも 33 黄 たまごなしマヨネーズ6 黄 とうもろこし 7 緑 さとう 0.4 黄 えだまめ 5 緑 す 0.4 キャベツスープ キャベツ 35 緑 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 30 緑 しろワイン 1 にんじん 10 緑 しお 0.05 こまつな 5 緑 こしょう 0.02 マッシュルーム3 緑 パセリ 0.02 あぶら 0.5 黄 594	12 橋本小バイキング ごはん 黄 牛乳 赤 カツオカツ 12 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ もやし 16.5 緑 ごま 0.5 黄 キャベツ 16.5 緑 しおこんぶ 0.22 赤 こまつな 5 緑 はちみつ 0.22 黄 かつおぶし 0.5 赤 しょうゆ 0.22 ばいにく 0.3 緑 だいこんとにんじんのみそしる とうふ 22 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 赤 だいこん 40 緑 だしパック 1.15 にんじん 15 緑 612
16 とりどんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 とりにく 44 赤 しょうゆ 4.65 ひきわりだいず16 赤 さとう 3.25 黄 たまねぎ 30 緑 みりん 0.74 にんじん 15 緑 あぶら 0.5 黄 えだまめ 5 緑 おろししょうが1 緑 キャベツのあますあえ キャベツ 35 緑 す 1.62 こまつな 10 緑 さとう 1.53 黄 ごま 2 黄 しょうゆ 0.9 みそポテト じゃがいも 40 黄 みそ 1.7 赤 でんぶん 1 黄 さとう 2 黄 揚げ油 黄 しょうゆ 0.18 638	16 ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものうまに ぶたにく 25 赤 しょうゆ 4.54 じゃがいも 50 黄 さとう 2.27 黄 たまねぎ 50 緑 さけ 1 にんじん 20 緑 こんにゃく 15 緑 ほししいたけ 1 緑 はりはりづけ ちりめんじゃこ5 赤 す 2.25 きりぼしだいこん3 緑 しょうゆ 2.14 きゅうり 14 緑 さとう 1.46 黄 こまつな 4 緑 たまごやき 12 赤 597	17 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのコロコロたつたあげ 45 赤 揚げ油 黄 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 こまつな 4.5 緑 キャベツ 22.5 緑 かつおぶし 0.4 赤 もやし 13.5 緑 (しょうゆ 0.14) わかめととうふのみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 12 緑 とうふ 25 赤 きのこミックス 3 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 赤 たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 20 黄 673	18 パン 黄 牛乳 赤 あきあじシチュー ミートボール 25 赤 しろいんげんまめ8 黄 たまねぎ 50 緑 あぶら 0.5 黄 じゃがいも 25 黄 こめこホワイトウ7 さつまいも 20 黄 しろワイン 1 にんじん 25 緑 コンソメスープのもと0.5 しめじ 5 緑 こしょう 0.02 きゅうりゆう 20 赤 パセリ 0.02 594	19 ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのごめこカレーあげ ほねくあげ 1まい 赤 カレーこ 0.52 ごめこ 5.2 黄 揚げ油 黄 うめおかかあえ キャベツ 32 緑 ばいにく 0.3 緑 こまつな 8 緑 (しょうゆ 0.3) かつおぶし 0.6 赤 ぶたじる ぶたにく 10 赤 にんじん 15 緑 こんにゃく 10 緑 ごぼう 10 緑 もやし 20 緑 ねぎ 3 緑 さつまいも 30 黄 みそ 8.3 赤 だいこん 15 緑 だしパック 1.25 633
23 ごはん 黄 牛乳 赤 かきいりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 12 赤 オリーブあぶら0.25 黄 トマト 12 緑 コンソメスープのもと0.25 かき 5 緑 しお 0.02 おろしにんにく0.1 緑 マカロニサラダ マカロニ 5 黄 たまごなしマヨネーズ5.5 黄 きゅうり 11 緑 さとう 0.4 黄 にんじん 8 緑 す 0.4 ぐだくさんスープ とりにく 5 赤 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 35 緑 しろワイン 1 キャベツ 35 緑 あぶら 0.5 黄 こまつな 7 緑 しお 0.05 きのこミックス 5 緑 こしょう 0.02 おろししょうが0.5 緑 パセリ 0.02 621	23 ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのレモンソース しろみざかな1きれ 赤 さとう 2 黄 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 レモンがじゅう1.3 緑 サウザンサラダ キャベツ 29 緑 にんじん 7 緑 こまつな 9 緑 (サウザンドレッシング3.7 黄) じゃがいものみそしる わかめ 0.3 赤 もやし 20 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 赤 じゃがいも 35 黄 だしパック 1.15 588	24 ポークカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 25 赤 こめこカレールー12 たまねぎ 60 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 25 緑 ウスターソース1 きのこミックス 4 緑 あぶら 1 黄 にんにく 0.5 緑 はちみつ 0.8 黄 おろししょうが0.5 緑 カレーこ 0.05 こしょう 0.04 じゃことわかめのサラダ ちりめんじゃこ3 赤 ごま 2 黄 わかめ 1 赤 (わふうドレッシング3.3 黄) きりぼしだいこん3.5 緑 ラ・フランスゼリー 12 黄 セレクト 境原小、清水小、三石小、紀見北中 657	25 パン 黄 牛乳 赤 ソーセージ 2本 赤 ケチャップ 12 だいこんサラダ だいこん 30 緑 (あおそドレッシング3.4 黄) きゅうり 10 緑 とうにゅうスープ とりにく 8 赤 とうにゅう 20 赤 あぶり 7 赤 あぶら 0.5 黄 じゃがいも 30 黄 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 25 緑 しお 0.05 にんじん 15 緑 こしょう 0.02 マッシュルーム 3 緑 パセリ 0.02 596	26 隅田小バイキング ごはん 黄 牛乳 赤 さわらてんぷら 12 赤 揚げ油 黄 キャベツのレモンずあえ キャベツ 35 緑 さとう 1.4 黄 ほうれんそう 5 緑 しょうゆ 0.6 レモンがじゅう1.35 緑 す 0.51 きりぼしだいこんのもの あぶらあげ 6 赤 ほししいたけ 0.5 緑 さつまいも 6 赤 しょうゆ 3.5 きりぼしだいこん9.5 緑 さとう 2 黄 にんじん 14 緑 だしパック 0.6 こんにゃく 6 緑 655
30 ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 60 赤 あかみそ 4.3 赤 ぶたひきにく18.6 赤 しょうゆ 2 たまねぎ 52 緑 さけ 1.76 にんじん 15 緑 さとう 1.76 黄 しろねぎ 4 緑 ごまあぶら 0.7 黄 ほししいたけ0.88 緑 ちゅうかスープのもと0.35 おろししょうが0.53 緑 トウバンジャン0.17 おろしにんにく0.44 緑 でんぶん 1.1 黄 ちゅうかひたし もやし 26 緑 ごま 2 黄 こまつな 5 緑 (ちゅうかドレッシング3.4 黄) ひじき 0.9 赤 ひとくちやきいも 12 黄 633	30 ごはん 黄 牛乳 赤 おさかなふりかけ 12 赤 とうにゅうクリームコロッケ 12 赤 揚げ油 黄 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 す 2.4 とうもろこし 10 緑 さとう 1.5 黄 こまつな 5 緑 あぶら 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 だいずいりみそしる だいず 10 赤 たまねぎ 15 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 黄 みそ 7.6 赤 かぼちゃ 25 緑 だしパック 1.15 662	31 今月のよてい 4日(水)のうめぼしは、小学校分を県からいただきます。 6日(金)げんきっ子こんだて わかやまけんしよくいくげっかん 「和歌山県食育月間」です。 きゅうしよくさかいはらしょう しあずしやう みつししやう きみきたちゅう 25日(水)セレクト給食 境原小・清水小・三石小・紀見北中 こんげつ ねんせいたいしやう きゅうしよくはじ ※今月から、6年生対象のミニバイキング給食が始まります。 こんだてひやう ひつかけ となり じっしこう きさい 献立表の日付の隣に実施校を記載しています。 給食センターホームページ http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html	31 はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい キャベツ、さつまいも、 こまつな、きゅうり、 だいこん、ほうれんそう、 マッシュルームを 取り入れる 予定です。 	

