

日	曜日	行事 食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー	たんぱく質
					キロカロリー	グラム				
9	火		焼肉チャーハン	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ	塩 酒 中華スープの素 こしょう しょうゆ	620	26.5	
			春雨スープ	はるさめ ごま油	鶏肉	にんじん 干しいたけ ほうれん草	オイスターソース			
			いかのフレック焼き	マヨネーズ (ノンエック) コーンフレック	いか		パイオン 塩 しょうゆ 酒			
			ごはん	米			塩 こしょう			
10	水		えのきだけのみそ汁	えのきだけ	豆腐 油揚げ みそ	えのきだけ 小松菜	混合削り節	645	24.3	
			揚げ鶏のごまだれかけ	油 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ 酢			
			ひじきの煮物	油 砂糖	ひじき さつま揚げ	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒			
			わかめごはん	米			わかめご飯の素			
11	木		かきたま汁	片栗粉	なると 鶏卵	たまねぎ ほうれん草	混合削り節	625	25.4	
			さばの塩焼き	さば	さば		みりん 塩 しょうゆ			
			こんにゃくソテー	油 ごま油 砂糖	ベーコン	しらたき にんじん こまつな 生姜	酒 しょうゆ 和風だし			
			ツイストパン	ツイストパン						
12	金		豆乳のクリームシチュー	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ	コンソメ 塩 こしょう	668	28.2	
			ハンバーグケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	たまねぎ	トマトケチャップ ソース			
			コールスローサラダ	コールスローサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング (コールスロー)			
			ごはん	米						
15	月	お祝い 献立	たまねぎとわかめのみそ汁	たまねぎ わかめ みそ	豆腐	玉ねぎ	混合削り節	664	21.2	
			鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒			
			もやしサラダ	もやし	にんじん きゅうり		ドレッシング (おろししょうゆ)			
			チョコクレープ	チョコクレープ						
			ごはん	米						
16	火		八宝菜	油 ごま油 片栗粉	豚肉 いか えび	生姜 干しいたけ にんじん はくさい	酒 しょうゆ 中華スープの素	613	22.5	
			しゅうまい	しゅうまい		たけのこ たまねぎ	塩 こしょう			
			小松菜の和え物	ごま油 砂糖	小松菜	にんじん もやし	酢 しょうゆ			
			ごはん	米						
17	水		高野煮	油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 にんじん こんにゃく ごぼう	混合削り節 しょうゆ みりん 酒	628	23.2	
			こまひフライ	油	こまひフライ		ソース			
			なるとと大根のすまし汁	なると	小松菜 えのき大根		しょうゆ みりん 混合削り節 塩			
			ほちみつパン	ほちみつパン						
			エルテンスープ	油	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう			
			豚肉のマスタード焼き	片栗粉	豚肉		辛子 しょうゆ 酒 みりん 塩	662	25.0	
			ヒュッツポット	油 じゃがいも		たまねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ			
			お米のプリンタルト	お米のプリンタルト						
19	金		ホークカレー	ごはん カレール	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	トマトピューレ ソース	647	22.8	
			プレーンオムレツ	プレーンオムレツ			ソース			
			海藻サラダ	海藻	にんじん きゅうり キャベツ		ドレッシング (ごましょうゆ)			
			ごはん	米						
22	月		なめこ汁	なめこ 小松菜	豆腐	なめこ 小松菜	混合削り節	649	24.6	
			魚の南蛮ソース	油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 しょうゆ 酢			
			根菜サラダ	ごぼう にんじん 大根		ごぼう にんじん 大根	ドレッシング (香りがま)			
			ごはん	ごはん						
23	火	郷土 料理 県	げんちん汁	油 里芋	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ	623	28.7	
			とん漬	砂糖 ごま	豚肉	生姜 にんにく	酒 みりん しょうゆ			
			切り干し大根ときゅうりのハリハリ漬	砂糖	切り干し大根 きゅうり		しょうゆ 酢			
			みかんゼリー	みかんゼリー						
			ビビンバ	ごはん ごま						
			豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ			
			ほうれん草ともやしのナムル	ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 長ねぎ		酢 しょうゆ 塩	694	29.7	
			中華風コンソープ	片栗粉	鶏卵	とうもろこし 長ねぎ にんじん	パイオン 塩 しょうゆ 中華スープの素			
			チョコ蒸しパン	小麦粉 砂糖 チョコチップ ココア	牛乳		ベーキングパウダー			
			きつねうどん	地粉うどん	かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 酒	643	20.9	
			かき揚げ	油 小麦粉 さつまいも		たまねぎ にんじん				
			磯香和え		のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん			
			ごはん	米						
26	金		はくさいとにんじんのスープ	かまぼこ きょうざ	はくさい にんじん たまねぎ		パイオン 塩 こしょう 酒 中華スープ	625	20.7	
			きょうざ							
			アスパラとキャベツのソテー	油	ベーコン	キャベツ アスパラガス	塩 こしょう コンソメ			
			たけのこごはん	米 砂糖	油揚げ	たけのこ にんじん	しょうゆ 塩 酒 和風だし			
			大根のすまし汁	なると	大根 小松菜 ごぼう		混合削り節 しょうゆ 酒	658	23.4	
			ハムカツ	油	ハムカツ					
			ほうれん草のごま和え	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし にんじん		しょうゆ 酒			

平均栄養量		エネルギー	たんぱく質
		644	24.5
学校給食摂取基準	6~7歳 (1・2年生)	530	21.0
	8~9歳 (3・4年生)	650	26.0
	10~11歳 (5・6年生)	780	32.0



- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していません。微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

18日 オランダの家庭料理

小学1年生の給食は、9日(火) 10日(水) 11日(木) までの3日間は牛乳のみの給食、12日(金)から完全給食になります。

エルテンスープ

エルテンスープとは豆や野菜をしっかり煮込んだオランダの代表的な家庭料理です。グリーンピースが主役となっています。

《材料》小学校中学年1人分

サラダ油	0.6g
ベーコン	18g
にんじん (1cm角切り)	18g
たまねぎ (1cm角切り)	25g
キャベツ (2cm角切り)	25g
セロリ	6g
ロリエ	少々
コンソメ	1.3g
塩	0.6g
こしょう	少々
グリーンピース	12g

《作り方》

- 鍋に油を熱しベーコンを炒める。
- ベーコンの油が出てきたらにんじん、玉ねぎ、セロリを入れて炒め、水を加えて煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、キャベツを加え沸騰したらコンソメを入れさらに煮る。
- 煮えたらグリーンピースを加え味をととのえる。

ヒュッツポット

ヒュッツポットとはじゃがいも、にんじん、玉ねぎをゆでてつぶしたマッシュポテトのことです。甘味のあるにんじんを使うことがおいしさのポイントです。

《材料》小学校中学年1人分

じゃがいも (1.5cm角切り)	62g
塩	0.1g
こしょう	少々
サラダ油	1g
たまねぎ (スライス)	12g
にんじん (いちよう切り)	12g
塩	0.2g
こしょう	少々
コンソメ	0.1g

《作り方》

- じゃがいもは茹でて熱いうちに塩、こしょうをする。
- 鍋に油を熱したまねぎ、にんじんを炒める。
- ②に①を加えてまぜ合わせ塩、こしょう、コンソメで味を調える。

