



# 予定献立表

今日の目標 「食事環境を整えて楽しく食事をしよう」

家庭数

令和6年度  
宮西小学校

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質 (1群)	主に無機質 (2群)	主にカロテン (3群)	主にビタミンC (4群)	主に炭水化物 (5群)	主に脂質 (6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実			
1水	牛乳		牛乳						675 kcal 30.0 g
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし		油	塩, 胡椒	
	ミルファンティースープ	ベーコン, 卵	チーズ	人参, パセリ	玉ねぎ, コーン	パン粉		鶏だし, 塩, 胡椒, 醤油	
子どもの日デザート					柏餅				
7火	牛乳		牛乳						611 kcal 26.4 g
	ご飯					米			
	千草卵	卵, ツナ	牛乳	赤ピーマン, 小松菜		砂糖	油	鶏だし, 醤油, 塩	
	玉葱のそぼろ炒め	鶏肉, きざみ大豆		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 酒, とうがらし, 生姜	
	豚汁	豚肉, 豆腐, 味噌		人参, ねぎ	もやし	じゃが芋, こんにゃく		煮干 (だし用)	
河内晩柑				河内晩柑					
8水	牛乳		牛乳						606 kcal 27.3 g
	パン					パン			
	ジャコカツ	豆腐, 卵	じゃこすり身, ひじき		玉ねぎ, ごぼう	でん粉, パン粉	油		
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	コーン, もやし		油	塩, 胡椒, 鶏だし	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
9木	牛乳		牛乳						627 kcal 24.3 g
	麦ご飯					米, 麦			
	トリニータ丼	鶏肉		にら		小麦粉, でん粉, 砂糖	油, ごま油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, コチジャン, 味醂	
	かぼす和え				キャベツ, きゅうり, かぼす果汁	砂糖		酢, 醤油	
	だんご汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	もやし, 大根, ごぼう, 干し椎茸	うどん		煮干 (だし用)	
10金	牛乳		牛乳						595 kcal 23.7 g
	ご飯					米			
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	春キャベツの甘酢炒め	松山揚げ	ちりめん		キャベツ	砂糖	油	酢, 醤油	
	若竹汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	たけのこ, 玉ねぎ, えのきたけ			花かつお (だし用), 醤油, 塩	
のり佃煮		のり佃煮							
13月	牛乳		牛乳						570 kcal 25.1 g
	黒糖パン					パン, 黒砂糖			
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	もやしのアーモンドソテー				もやし, コーン		アーモンド, 油	鶏だし, 塩, 胡椒	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, さやえんどう	キャベツ, セロリ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし	
甘夏かん				甘夏みかん					
14火	牛乳		牛乳						589 kcal 30.4 g
	ご飯					米			
	親子煮	鶏肉, 油揚げ, 卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸, グリンピース	じゃが芋, 砂糖		塩, 醤油, 煮干 (だし用)	
	いかのピリ辛炒め	いか, 味噌		青ピーマン	黄パプリカ, 玉ねぎ	砂糖, でん粉	油, ごま油	生姜, 酒, にんにく, 味醂, 醤油, コチジャン	
	ごま煮びたし			小松菜	もやし		ごま	醤油, 味醂	
15水	牛乳		牛乳						591 kcal 26.2 g
	パン					パン			
	ししゃものごま揚げ	卵	ししゃも			小麦粉	ごま, 油		
	切干大根のオスターソース炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	
	中華スープ	ベーコン, 豆腐		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, しめじ	でん粉		鶏だし, 中華だし, 醤油, 塩, 胡椒	
オレンジ				オレンジ					
16木	牛乳		牛乳						582 kcal 25.9 g
	ご飯					米			
	豚肉の生姜炒め	豚肉				砂糖, でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	大豆の磯煮	大豆, ひらてん	ひじき	人参, さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂	
	味噌汁	油揚げ, 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋		煮干 (だし用)	
ミニトマト			ミニトマト						

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品	主にエネルギーのもととなる黄の食品					
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主に炭水化物(5群)	主にビタミンC(4群)	主に脂質(6群)	主にカロテン(3群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実			
17金	牛乳		牛乳						589 kcal
	ゆかりご飯			ゆかり		米	ごま		
	瀬戸揚げ	すり身, 豆腐, 卵	ひじき		ごぼう, 玉ねぎ	でん粉	油		
	空豆の塩ゆで				空豆			塩	
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	もやし, たけのこ, えのきたけ			塩, 胡椒, 醤油, 酒, 花かつお(だし用)	
20月	牛乳		牛乳						627 kcal
	パン					パン			
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪, 卵	青のり			小麦粉	油		
	ゆで野菜				キャベツ, きゅうり			塩	
	カレーうどん	豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	うどん		パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, カレー粉, 醤油, 花かつお(だし用)	
21火	牛乳		牛乳						596 kcal
	ご飯					米			
	さけの若草焼き	鮭			グリーンピース		マヨネーズ	酒, 塩, 胡椒	
	ごぼうの炒め煮	豚肉		人参, ねぎ	ごぼう	砂糖	油, ごま, ごま油	鶏だし, 醤油, 酒	
	肉団子のスープ	肉団子		人参, チンゲン菜, にはら	きくらげ, 玉ねぎ	春雨, でん粉		生姜, 醤油, 鶏だし, 酒, 塩, 胡椒	
22水	牛乳		牛乳						591 kcal
	食パン					食パン			
	まめまめハンバーグ	レンズ豆, きさみ大豆, 牛肉, 豚肉, 豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉, 砂糖, でん粉		塩, 胡椒, トマトケチャップ, 中濃ソース	
	ボイル野菜				キャベツ, コーン			塩	
	アスパラ入り野菜スープ	ベーコン		人参, アスパラガス, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
23木	牛乳		牛乳						621 kcal
	ご飯					米			
	あじの南蛮漬け	鱈		赤ピーマン	黄ピーマン, 玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	塩, 胡椒, 酢, 醤油, 味醂,	
	じゃが芋の金平			人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖	ごま, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, とうがらし	
	かきたま汁	卵		ねぎ	もやし, 玉ねぎ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
	青りんごゼリー					ゼリー			
24金	牛乳		牛乳						600 kcal
	麦ご飯					米, 麦			
	餃子	餃子							
	炒めパンサンスー				きゅうり, もやし	春雨, 砂糖	ごま油	酢, 醤油	
	麻婆豆腐	豆腐, 豚肉, 味噌		人参, にはら	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	ごま油	にんにく, 醤油, トウバンジャン	
25土	牛乳		牛乳						650 kcal
	ご飯					米			
	ハヤシ	豚肉		人参	玉ねぎ, しめじ	砂糖	油	生姜, にんにく, ハヤシルー, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース, 醤油, 赤ワイン, 胡椒, 鶏だし	
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖	油	酢, 醤油	
	フライドポテト					じゃが芋	油	塩	
	青のり小魚		青のり小魚						
29水	牛乳		牛乳						649 kcal
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	キャベツのソテー			赤パプリカ	キャベツ		油	鶏だし, 塩, 胡椒	
	チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	
	オレンジ				オレンジ				
30木	牛乳		牛乳						644 kcal
	ご飯					米			
	金平コロケ	牛肉, 豚肉, 卵			ごぼう	じゃが芋, 砂糖, 小麦粉, パン粉	ごま, ごま油, 油	味醂, 醤油, 塩, 胡椒	
	おかか煮	かつお節			キャベツ			醤油, 味醂	
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
31金	牛乳		牛乳						620 kcal
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	ツナと野菜のマヨネーズソテー	ツナ, 大豆粉		小松菜	キャベツ		マヨネーズ	鶏だし, 塩, 胡椒	
	肉じゃが	豚肉		人参, さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。  
★材料の都合により献立を変更することがあります。