



# 予定献立表

今月の目標 「食事のマナーを守って食事をしよう」



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) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質(2群) 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン(3群) 緑黄色野菜	主にビタミンC(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭化物(5群) 米・パン・麺・芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		
3月	牛乳		牛乳						654 kcal 27.3 g
	コッペパン					パン			
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉,鶏レバー,味噌		赤パプリカ,青ピーマン	玉ねぎ	でん粉,砂糖	油	醤油,味醂,生姜,トマトケチャップ,ウスターソース,酒	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩,胡椒	
	豆苗と春雨のスープ	ベーコン		人参,豆苗	もやし,コーン,白ねぎ	春雨,でん粉	ごま油	鶏だし,中華だし,生姜,醤油,塩,胡椒	
ジャム					ジャム				
4火	牛乳		牛乳						640 kcal 25.6 g
	ご飯					米			
	さわらの味醂焼き	鯖						醤油,味醂,酒,生姜	
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉,砂糖	油,ごま,アーモンド	醤油,味醂	
	味噌汁	豆腐,味噌	わかめ	人参,ねぎ	玉ねぎ,もやし			煮干(だし用)	
ふりかけ	おかかふりかけ								
5水	牛乳		牛乳						642 kcal 28.5 g
	キーマカレー	牛肉,豚肉,レンズ豆,きざみ大豆		人参,トマト,パセリ	玉ねぎ,なす	ナン	油	にんにく,水,バーモンドカレールウ,とろけるカレールウ,塩,胡椒,鶏だし,カレー粉	
	じゃがいものソテー	ベーコン		赤ピーマン	コーン	じゃが芋	油	酢,鶏だし,塩,胡椒	
	ポイルウインナー	ウインナー							
	ヨーグルト		ヨーグルト						
6木	牛乳		牛乳						645 kcal 20.7 g
	ご飯					米			
	はるまき	春巻き					油		
	回鍋肉	豚肉,味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま,油	生姜,酒,にんにく,オイスターソース,醤油,テンメンジャン,トウバンジャン	
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参,ねぎ	玉ねぎ			醤油,塩,鶏だし,中華だし	
オレンジ				オレンジ					
7金	牛乳		牛乳						598 kcal 26.7 g
	うめちりご飯		ちりめん	ゆかり	梅干し	米			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉		東京ねぎ			ごま,ごま油	醤油,味醂,生姜	
	ピーマンのアーモンド炒め			青ピーマン	もやし		アーモンド,油	醤油,味醂,オイスターソース	
	沢煮椀	豚肉,油揚げ		人参,ねぎ	玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ			塩,胡椒,醤油,酒,花かつお(だし用)	
かみかみこんだて					芋けんぴパリッシュ				
10月	牛乳		牛乳						608 kcal 26.6 g
	コッペパン					パン			
	豚肉のハーブケチャップかけ	豚肉			黄パプリカ,玉ねぎ	砂糖	油	にんにく,酒,塩,胡椒,トマトケチャップ,醤油,酢,ウスターソース	
	青菜ときのこのソテー			小松菜	もやし,しめじ		アーモンド,油	鶏だし,オイスターソース,醤油,味醂	
	コンソメスープ	ベーコン		人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ	じゃが芋		醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
パテチョコ						パテチョコ			
11火	牛乳		牛乳						667 kcal 28.2 g
	麦ご飯					米,麦			
	衣笠丼	油揚げ,卵		人参,ねぎ	玉ねぎ,干し椎茸	でん粉		醤油,味醂,酒,花かつお(だし用)	
	鯖の竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油,酒,味醂,生姜	
	しば漬け入り煮びたし			人参	キャベツ,きゅうり(しば漬)			醤油	
冷凍みかん				みかん					
12水	牛乳		牛乳						604 kcal 25.4 g
	ご飯					米			
	焼き肉	牛肉,味噌		にんじん,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,白ねぎ,しめじ	砂糖	油	にんにく,味醂,酒,焼き肉のたれ,塩,胡椒,醤油,鶏だし	
	儀助煮	大豆	小煮干し,昆布			砂糖	ごま	味醂,醤油	
	もやしとコーンのソテー				もやし,コーン		油	鶏だし,塩,胡椒	
ミニトマト			ミニトマト						
13木	牛乳		牛乳						594 kcal 23.6 g
	ご飯					米			
	切干大根入つくね揚げ	鶏肉,豆腐,きざみ大豆,卵	ひじき		切干大根	でん粉,砂糖	ごま,油	生姜,塩,胡椒,醤油,味醂	
	ちりめん煮びたし		ちりめん	小松菜	もやし			醤油,味醂	
	味噌汁	油揚げ,味噌	わかめ	人参,ねぎ	なす,玉ねぎ			煮干(だし用)	
味付け海苔		味付け海苔							

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)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(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			
14 金	牛乳		牛乳						
	太刀魚ご飯	太刀魚,油揚げ		人参	干し椎茸,ごぼう	米		生姜,酒,こんぶだし,醤油,塩	597 kcal
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			梅干し	砂糖		醤油,味醂,酒	
	ハリハリ漬け		こんぶ	赤ピーマン	切干大根,きゅうり	砂糖	ごま	塩,酢,醤油	25.1 g
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参,ねぎ	玉ねぎ,えのきだけ			花かつお(だし用),醤油	
みかんゼリー					ゼリー				
17 月	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			633 kcal
	クリスピーチキン	鶏肉				コーンフレーク 小麦粉	マヨネーズ	酒,生姜,にんにく,鶏だし,塩,胡椒	
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩,胡椒	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,セロリー			醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	27.6 g
すいか			すいか						
18 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			621 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	卵	ししゃも,青のり			小麦粉	油		
	おかか煮	かつお節		小松菜	もやし			醤油,味醂	22.5 g
	肉じゃが	牛肉		人参	玉ねぎ,枝豆	じゃが芋,こんにゃく,砂糖	油	醤油,味醂	
オレンジ				オレンジ					
19 水	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			595 kcal
	鯛のカレー南蛮	鯛		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉,砂糖	油	塩,胡椒,カレー粉,酢,醤油	
	ボイルキャベツ				キャベツ			塩	28.7 g
	ミネストローネスープ	白いんげん豆,ベーコン		人参,トマト,パセリ	玉ねぎ,セロリー	じゃが芋		鶏だし,醤油,塩,胡椒	
20 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			648 kcal
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		
	厚揚げチャンプルー	豚肉,厚揚げ,かつお節		赤パプリカ,にら	もやし		油	だし汁,醤油,味醂	22.5 g
	レタスと卵のスープ	ベーコン,卵		人参,パセリ	レタス,玉ねぎ	でん粉		塩,胡椒,醤油,鶏だし	
ココアババロア					ババロア				
21 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			621 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖,でん粉		生姜,醤油,酒,味醂	
	ごま煮びたし			小松菜	キャベツ		ごま	醤油,味醂	
	大豆の磯煮	ひらてん,大豆	ひじき	人参,さやいんげん	ごぼう	じゃが芋,砂糖	油	鶏だし,醤油,味醂	27.7 g
ミニトマト			ミニトマト						
24 月	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			644 kcal
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん,トマト	玉ねぎ,まいたけ	でん粉,砂糖 じゃがいも	油	にんにく,赤ワイン,鶏だし,シチューミックス,塩,胡椒	
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	もやしとコーンのソテー				もやし,コーン		油	鶏だし,塩,胡椒	28.7 g
オレンジ				オレンジ					
25 火	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米,麦			617 kcal
	鯖の香味焼き	鯖			白ねぎ		ごま	生姜,コチジャン,酒,味醂,醤油	
	キャベツの甘酢煮		ちりめん		キャベツ	砂糖		酢,醤油	
	切干大根の旨煮	鶏肉,油揚げ		人参,さやいんげん	切干大根	じゃが芋,砂糖	油	醤油,味醂,鶏だし,花かつお(だし用)	27.3 g
のり佃煮		のり佃煮							
26 水	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			583 kcal
	ささみのレモン煮	ささみ		ねぎ	玉ねぎ,レモン果汁	砂糖,でん粉	ごま油,油	酒,塩,胡椒,醤油,味醂	
	アーモンドソテー	ロースハム			キャベツ,コーン		アーモンド,油	鶏だし,塩,胡椒	28.7 g
	野菜スープ	ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,セロリー	じゃが芋		醤油,塩,胡椒,チキンコンソメ,鶏だし	
冷凍みかん				みかん					
27 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			596 kcal
	擬製豆腐	卵,豆腐,鶏肉		ねぎ	干し椎茸,たけのこ	砂糖	油	醤油,塩	
	きんぴら	ひらてん		人参,さやいんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま,ごま油	醤油,味醂,とうがらし	25.7 g
	味噌汁	油揚げ,味噌	わかめ	人参	玉ねぎ,白ねぎ	じゃが芋		煮干(だし用)	
青のり小魚		青のり小魚							
28 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			668 kcal
	トンカツ	豚肉,卵				小麦粉,パン粉	油	にんにく,酒,塩,胡椒	
	ゆで野菜				キャベツ,きゅうり			塩	
	ドレッシング						ゴマドレッシング		23.7 g
すまし汁	はんぺん	わかめ	にんじん,葉ねぎ	玉ねぎ,えのきだけ			花かつお(だし用),醤油,塩		
クレープ					クレープ				

※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。