

A・B・C ブロック

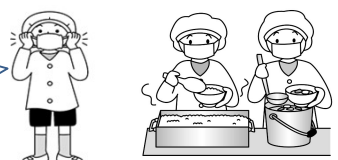


4月 きゅうしよく こんだてひょう

今月のめあて

はいぜんほうほうをみにつけよう！

きちんと
みじたく



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
 のアレルギー表示はしていません。
 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。





お話にまつわる献立
 「よもぎだんご」より





宇治市学校給食献立委員会

エネルギー たんぱく質 脂 質
644 kcal 24.2 g 19.6 g

エネルギー たんぱく質 脂 質
569 kcal 22.5 g 13.2 g

エネルギー たんぱく質 脂 質
612 kcal 21.9 g 15.4 g

エネルギー たんぱく質 脂 質
632 kcal 23.0 g 17.8 g

12	ぎゅうにゅう（乳） しそごはん しつぼうどうふ こまつなのおかかいため
金	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	75.00
(緑) ゆかり	1.50
(赤) 高野豆腐	8.00
(黄) 砂糖(三温糖)	1.30
(淡) しょうゆ	2.00
(緑) だし	5.00
(黄) でんぶ	9.00
(黄) 油	4.00
(赤) 鶏肉もも	30.00
(緑) にんじん	25.00
(緑) たまねぎ	40.00
(緑) きぬさや	3.00
(缶) たけのこ	15.00
(緑) (干)しいたけ	0.50
(黄) 砂糖(三温糖)	2.00
(淡) しょうゆ	3.00
(濃) しょうゆ	2.00
(濃) けずりぶし	1.00
水	30.00
(緑) にんじん	10.00
(緑) こまつな	20.00
(緑) もやし	30.00
(黄) 油	0.05
(黄) みりん	1.00
(濃) しょうゆ	2.00
(赤) 糸かつお	1.00

15	ぎゅうにゅう（乳） ごはん ぶたじゃが こまつなとじゃこのために
月	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	75.00
(赤) 豚肉もも	30.00
(黄) じゃがいも	1.00
(黄) 50.00	
(緑) 糸こんにやく	30.00
(緑) にんじん	20.00
(緑) たまねぎ	55.00
(緑) (冷)三度豆	1.60
(黄) 砂糖(三温糖)	2.50
(淡) しょうゆ	3.00
(濃) しょうゆ	1.00
(黄) みりん	1.00
(黄) けずりぶし	20.00
水	35.00
(緑) こまつな	5.00
(赤) ちりめんじゃこ	0.30
(黄) こま油	0.50
(黄) 酒	1.00
(淡) しょうゆ	1.00
(黄) みりん	0.50
(黄) 白いりごま	1.50

16	ぎゅうにゅう（乳） わかめごはん きびなごのからあげ すましじる よもぎだんご
火	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	75.00
(赤) 炊き込みわかめ	1.50
(赤) (冷)きびなご	30.00
(緑) 土しよが	0.50
(黄) 塩	0.10
(淡) しょうゆ	0.60
(黄) 酒	0.80
(黄) でんぶ	5.00
(黄) 油	4.00
(赤) 鶏肉むね	10.00
(緑) にんじん	10.00
(緑) たまねぎ	25.00
(黄) えのきだけ	10.00
(黄) ねぎ	5.00
(黄) 塩	0.20
(淡) しょうゆ	2.00
(黄) 出し昆布	0.50
(黄) けずりぶし	2.00
水	110.00
(黄) (冷)白玉団子(よもぎ)	35.00
(赤) きな粉	2.00
(黄) 砂糖(上白糖)	1.20
(黄) 塩	0.01

17	ぎゅうにゅう（乳） あじつけパン（小麦・乳） チリコンカーン ぶたにくとほうれんそうのスープ オレンジゼリー
水	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 味付けコッパン（小麦 乳）	1個
(赤) 豚肉ももミンチ	10.00
(赤) レッドキドニー水煮	10.00
(赤) (蒸) ひよこ豆	10.00
(緑) にんじん	15.00
(緑) たまねぎ	30.00
(黄) 塩	0.20
(黄) しょうゆ	0.02
(黄) トマトケチャップ	5.00
(緑) トマトピューレ	8.00
(赤) チリペッパー	0.01
(黄) ウスターソース	1.00
(淡) しょうゆ	0.50
(冷)チキンフイヨン	1.00
水	5.00
(赤) 豚肉もも	10.00
(緑) にんじん	10.00
(緑) たまねぎ	20.00
(緑) ほうれん草	10.00
(緑) キャベツ	20.00
(黄) 塩	0.20
(黄) しょうゆ	0.03
(淡) しょうゆ	2.00
(冷)チキンフイヨン	3.00
水	100.00
(赤) 粉寒天	0.40
(黄) 砂糖(上白糖)	5.00
(黄) 水	32.00
(黄) オレンジジュース	20.00
(緑) (缶)みかん	20.00
(ゼリーカップ	1個)

18	ぎゅうにゅう（乳） さんさいごはん とりにくのおこうじあげ わかめのすましじる
木	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	60.00
(黄) もち米	10.00
(赤) 油揚げ	8.00
(緑) (缶) たけのこ	8.00
(緑) わらび水煮	5.00
(黄) 塩	0.20
(淡) しょうゆ	5.00
(黄) 酒	1.00
(黄) みりん	1.00
(黄) 出し昆布	0.50
(赤) 鶏肉もも	60.00
(黄) 塩	2.00
(淡) しょうゆ	0.80
(黄) 酒	0.50
(黄) でんぶ	12.00
(黄) 油	8.00
(緑) にんじん	10.00
(緑) たまねぎ	30.00
(緑) みつば	3.00
(緑) えのきだけ	10.00
(赤) (乾)カットわかめ	0.40
(黄) 塩	0.20
(淡) しょうゆ	2.00
(黄) 出し昆布	0.50
(黄) けずりぶし	2.00
水	110.00

19	ぎゅうにゅう（乳） ごはん こめこのビーフカレー フルーツかん
金	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	75.00
(赤) 牛肉もも	30.00
(黄) 塩	0.10
(赤) しょうゆ	1.00
(黄) じゃがいも	40.00
(緑) にんじん	25.00
(緑) たまねぎ	50.00
(緑) 土しよが	0.50
(緑) にんにく	0.10
(黄) 油	0.10
(黄) でんぶ	0.30
(黄) 米粉	4.50
(黄) カレー粉	0.40
(黄) ウスターソース	2.00
(黄) 中濃ソース	0.50
(黄) 塩	0.40
(黄) こしょう	0.03
(濃) しょうゆ	3.00
(黄) ベーリーフ	0.01
(冷)チキンフイヨン	4.00
(黄) 砂糖(三温糖)	0.50
水	50.00
(赤) 粉寒天	0.40
(黄) 砂糖(上白糖)	32.00
(黄) りんごジュース	5.00
(緑) (缶)みかん	20.00
(緑) (缶)パイナップル	15.00
(緑) (缶)黄桃	20.00
(黄) 食べるお茶	10.00

22	ぎゅうにゅう（乳） ピラフ こめマカロニイリ ミネストローネ ちゃふきいも
月	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	65.00
(赤) 豚肉もも	10.00
(緑) にんじん	7.00
(緑) たまねぎ	7.00
(緑) (冷)スイートコーン	6.00
(黄) 塩	0.70
(黄) こしょう	0.05
(黄) 小豆	3.00
(淡) しょうゆ	1.50
(黄) 米粉マカロニ	7.00
(赤) 豚肉もも	20.00
(黄) 塩	0.10
(黄) こしょう	0.01
(赤) しょうゆ	0.50
(緑) にんじん	10.00
(緑) キャベツ	20.00
(緑) セロリ	0.50
(緑) たまねぎ	30.00
(緑) (缶) トマトケチャップ	15.00
(黄) 砂糖(三温糖)	3.20
(黄) 塩	0.20
(淡) しょうゆ	0.02
(黄) ベーリーフ	2.00
(冷)チキンフイヨン	0.01
水	3.00
(黄) じゃがいも	50.00
(黄) 塩	0.20
(黄) こしょう	0.01
(緑) 食べるお茶	0.15

23	ぎゅうにゅう（乳） しよくパン（小麦・乳） いちごジャム さきみフレイモンソースがけ（小麦） やさいのスープに・ヨーグルト（乳）
火	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 食パン	(小麦 乳) 1枚
(黄) イチゴジャム	1個
(赤) ささみ	1個
(黄) 小麦粉	0.20
(黄) 白ワイン	1.00
(黄) パン粉	5.00
(黄) 油	12.00
(黄) 砂糖(上白糖)	6.00
(黄) しょうゆ	1.50
(黄) みりん	1.00
(黄) 白いりごま	2.00
(黄) しょうゆ	1.00
(黄) レモン果汁	0.70
(赤) 豚肉もも	20.00
(黄) 塩	0.10
(黄) しょうゆ	0.01
(黄) (缶)インゲン	0.01
(黄) じゃがいも	30.00
(緑) にんじん	15.00
(緑) たまねぎ	30.00
(緑) キャベツ	30.00
(黄) 塩	0.20
(黄) こしょう	0.03
(淡) しょうゆ	1.00
(黄) ベーリーフ	0.01
(冷)チキンフイヨン	3.00
水	50.00
(赤) ヨーグルト	(乳) 1個

24	ぎゅうにゅう（乳） むぎごはん きりぼしだいこんいりビビンバ ちゅうかスープ
水	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	65.00
(黄) 米粒麦	10.00
(赤) 豚肉もも	30.00
(緑) 切干大根	6.00
(緑) にんじん	0.10
(黄) 砂糖(三温糖)	1.50
(濃) しょうゆ	2.00
(淡) しょうゆ	1.50
(緑) にんじん	10.00
(緑) こまつな	15.00
(黄) しょうゆ	20.00
(黄) 白いりごま	1.00
(黄) こま油	0.20
(黄) 砂糖(三温糖)	0.70
(淡) しょうゆ	1.50
(黄) 酒	0.50
(赤) 鶏肉もも	10.00
(緑) にんじん	15.00
(緑) たまねぎ	25.00
(黄) (缶) たけのこ	8.00
(緑) えのきだけ	8.00
(黄) ねぎ	5.00
(黄) 塩	0.30
(黄) こしょう	0.04
(濃) しょうゆ	0.50
(淡) しょうゆ	1.50
(冷)チキンフイヨン	3.00
水	100.00

25	ぎゅうにゅう（乳） こがたコッパン（小麦・乳） やきビーフン ツナサラダ
木	
(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 小型コッパン（小麦 乳）	1個
(黄) ビーフン	15.00
(赤) 豚肉もも	25.00
(緑) にんじん	15.00
(緑) たまねぎ	25.00
(緑) キャベツ	35.00
(黄) ねぎ	10.00
(緑) (干)しいたけ	0.50
(緑) にんにく	0.50
(緑) にんにく	0.10
(黄) 油	0.50
(黄) 塩	0.40
(黄) こしょう	0.05
(濃) しょうゆ	3.00
(赤) まぐろスープ漬	10.00
(赤) (干)ひじき	0.50
(黄) 砂糖(三温糖)	0.40
(濃) しょうゆ	0.80
(淡) しょうゆ	0.50
水	1.00
(緑) にんじん	10.00
(緑) キャベツ	30.00
(黄) 油	1.00
(黄) 酢	1.20
(黄) 砂糖(三温糖)	0.20
(黄) 塩	0.20
(黄) こしょう	0.01

食育の日「春みつけ」献立

入学お祝い献立

お茶を使った献立

エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質				
679 kcal	24.0 g		26.3 g	598 kcal	20.4 g		10.2 g	533 kcal	19.8 g		12.3 g	779 kcal	34.3 g		24.3 g	545 kcal	22.5 g		14.0 g	543 kcal	23.7 g		16.4 g

26	ぎゅうにゅう(乳) えんどうごはん あじのたつたあげ とうふのみそしる
金	
(赤) 牛乳 (乳) 1本	
(黄) 米 70.00	
(緑) 塩 0.50	
(緑) えんどう豆 11.00	
(赤) (冷) あじ 1〜2枚	
(緑) 土しろうが 1.00	
(淡) しょうゆ 2.00	
(黄) 酒 1.00	
(黄) でんぶん 13.00	
(黄) 油 8.00	
(赤) 豆腐 20.00	
(緑) にんじん 10.00	
(緑) たまねぎ 25.00	
(緑) ねぎ 7.00	
(緑) えのきだけ 10.00	
(赤) 赤みそ 3.00	
(赤) 中みそ 8.00	
(赤) けずりぶし 2.00	
水 100.00	

体験給食
児童がむいた豆を使いま

エネルギー	たんぱく質	脂	質
675 kcal	27.6 g	23.7 g	

30	ぎゅうにゅう(乳) ごはん さばのしおやき ぶたじる もやしのごまいため
火	
(赤) 牛乳 (乳) 1本	
(黄) 米 75.00	
(赤) (冷) さば一ゆ 1切れ	
(赤) 豚肉もも 20.00	
(緑) たまねぎ 20.00	
(緑) にんじん 10.00	
(緑) ごぼう 12.00	
(緑) だいこん 10.00	
(緑) ねぎ 7.00	
(赤) 赤みそ 3.00	
(赤) 中みそ 8.00	
(赤) けずりぶし 2.00	
水 90.00	
(緑) こまつな 20.00	
(緑) にんじん 10.00	
(緑) もやし 30.00	
(黄) ごま油 0.25	
塩 0.10	
こしょう 0.01	
(淡) しょうゆ 1.00	
(黄) 白すりごま 2.00	

エネルギー	たんぱく質	脂	質
673 kcal	27.6 g	25.7 g	



入学・進級 おめでとうございます！

献立内容

献立は宇治市学校給食献立委員会が決定します。

季節にちなんだ「行事献立」や「お茶を使った献立」、
毎月「19日」に「食育の日の献立」などを実施します。

パン

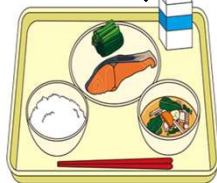
京都府の規格で作られています。
食パン・味付けパン・黒糖パン
などがあります。

牛乳

1本200mlです。
パック入りでストローを

米

宇治市で生産された
「ヒノヒカリ」を使って
学校で炊飯します。



その他の物資

宇治市の物資選定委員会で、安全に気をつけて選んでいます。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

学校給食は、文部科学省により定められている摂取基準に

区分	児童(6〜7歳)	児童(8〜9歳)	児童(10〜11歳)
エネルギー	530Kcal	650Kcal	780Kcal
たんぱく質 (%エネルギー)	学校給食による摂取エネルギー全体の13〜20%		
脂質 (%エネルギー)	学校給食による摂取エネルギー全体の20〜30%		
ナトリウム (食塩相当量)	1.5g未満	2g未満	2g未満
カルシウム	290mg	350mg	360mg
マグネシウム	40mg	50mg	70mg
鉄	2mg	3mg	3.5mg
ビタミンA	160μgRE	200μgRE	240μgRE
ビタミンB1	0.3mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンB2	0.4mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンC	20mg	25mg	30mg
食物繊維	4g以上	4.5g以上	5g以上
亜鉛	2mg	2mg	2mg

1年生は19日(金)から
給食がはじまります。



食品の働きにより三色に
分類しています。

赤…体を作る食品
緑…体の調子を整える食品
黄…熱や力になる食品



アレルギー表示の見方

献立表にアレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示します。

しょうゆ、みそ、みりん、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ
などの調味料についてのアレルギー表示はしていません。

宇治市の学校給食で使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のも
のです。

宇治市の学校給食では、そばと落花生は使用しません。

例

14月	ぎゅうにゅう(乳) こがたパン(小麦・乳) スパゲティミートソース(小麦) みぶなサラダ かたぬきチーズ(乳)
(赤) 牛乳 (乳) 1本	
(黄) 小型コッペパン (小麦・乳) 1個	
(黄) スパゲティ (小麦) 25.0	
(赤) 牛ミンチ 35.0	
(緑) にんじん 20.0	
(緑) たまねぎ 50.0	
(緑) マッシュルーム 5.0	
(緑) トマトケチャップ 9.0	
(緑) トマトピューレ 7.0	
(緑) (佐) トマト水煮 4.0	
ウスターソース 3.0	
塩 0.5	
こしょう 0.03	
(緑) みぶな 20.0	
(緑) キャベツ 25.0	
(緑) にんじん 5.0	
(黄) 酢 1.5	
(黄) 砂糖(上白糖) 0.3	
(淡) しょうゆ 1.0	
塩 0.2	
こしょう 0.01	
(赤) 型ぬきチーズ (乳) 1個	

アレルギーを含
む献立の場合は、
アレルギーが明
記されます。

アレルギーを含む
食材の場合、ここ
にアレルギーが明
記されます。

献立表の見方

14月	ぎゅうにゅう(乳) こがたパン(小麦・乳) スパゲティミートソース(小麦) みぶなサラダ かたぬきチーズ(乳)
(赤) 牛乳 (乳) 1本	
(黄) 小型コッペパン (小麦・乳) 1個	
(黄) スパゲティ (小麦) 25.0	
(赤) 牛ミンチ 35.0	
(緑) にんじん 20.0	
(緑) たまねぎ 50.0	
(緑) マッシュルーム 5.0	
(緑) トマトケチャップ 9.0	
(緑) トマトピューレ 7.0	
(緑) (佐) トマト水煮 4.0	
ウスターソース 3.0	
塩 0.5	
こしょう 0.03	
(緑) みぶな 20.0	
(緑) キャベツ 25.0	
(緑) にんじん 5.0	
(黄) 酢 1.5	
(黄) 砂糖(上白糖) 0.3	
(淡) しょうゆ 1.0	
塩 0.2	
こしょう 0.01	
(赤) 型ぬきチーズ (乳) 1個	

献立名

1人が食べる量
(単位はg)

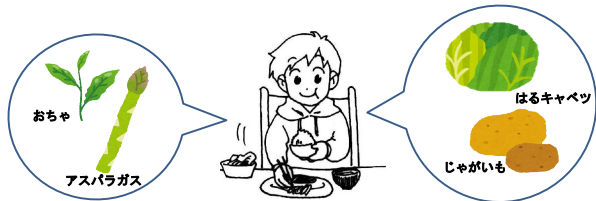
1人あたりの栄養量



5月 きゅうしよく こんだてひょう

今月のめあて

しゅんをあじわおう！



※使用食材の予定地については、宇治市ホームページに掲載しています。
※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
のアレルギー表示はしていません。

※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

1	ぎゅうにゅう(乳) おちやちらし ますのしおこうじやき ゆばのすましじる	2	ぎゅうにゅう(乳) ごはん たきあわせ(卵) わかめと じゃこのいために	7	ぎゅうにゅう(乳) しそごはん かつおのいそべあげ わかたけじる こどものひデザート	8	ぎゅうにゅう(乳) こくとうパン(小麦・乳) コーンチャウダー (小麦・乳) キャベツとアスパラのソテー
水		木		火		水	
(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本
(黄)米 65.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)鶏肉もも 30.00
(赤)高野豆腐 0.50	(赤)厚揚げ 30.00	(赤)厚揚げ 30.00	(赤)厚揚げ 30.00	(赤)ゆかり 1.50	(赤)ゆかり 1.50	塩 0.10	塩 0.10
(緑)にんじん 5.00	(緑)ふき 10.00	(緑)ふき 10.00	(緑)ふき 10.00	(赤)(冷)かつお 45.00	(赤)(冷)かつお 45.00	こしょう 0.01	こしょう 0.01
(緑)かんぴょう 1.00	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	白ワイン 1.00	白ワイン 1.00
(緑)(干)しいたけ 0.40	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	酒 1.00	(濃)しょうゆ 1.00	(黄)じゃがいも 30.00	(黄)じゃがいも 30.00
(黄)砂糖(上白糖) 6.00	だし汁 5.00	だし汁 5.00	だし汁 5.00	(黄)でんぶん 8.00	(黄)でんぶん 8.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00
塩 0.80	(赤)鶏肉もも 20.00	(赤)鶏肉もも 20.00	(赤)鶏肉もも 20.00	(黄)油 5.00	(黄)油 5.00	(緑)たまねぎ 40.00	(緑)たまねぎ 40.00
酒 5.00	(赤)うずら卵水煮 (卵) 30.00	(赤)うずら卵水煮 (卵) 30.00	(赤)うずら卵水煮 (卵) 30.00	(黄)砂糖(三温糖) 1.50	(黄)砂糖(三温糖) 1.50	(緑)(冷)スイートコーン 10.00	(緑)(冷)スイートコーン 10.00
米酢 12.00	(緑)にんじん 25.00	(緑)にんじん 25.00	(緑)にんじん 25.00	(濃)しょうゆ 1.20	(濃)しょうゆ 1.20	(緑)(缶)クリームコーン 10.00	(緑)(缶)クリームコーン 10.00
出し昆布 0.50	(緑)たけのこ水煮 20.00	(緑)たけのこ水煮 20.00	(緑)たけのこ水煮 20.00	(赤)土しょうが 0.10	(赤)土しょうが 0.10	(黄)バター (乳) 3.00	(黄)バター (乳) 3.00
(緑)食べるお茶 0.20	(赤)かまぼこ 10.00	(赤)かまぼこ 10.00	(赤)かまぼこ 10.00	(緑)みりん 0.80	(緑)みりん 0.80	(黄)小麦粉 (小麦) 3.00	(黄)小麦粉 (小麦) 3.00
(赤)(冷)ます 50.00	(黄)砂糖(三温糖) 4.00	(黄)砂糖(三温糖) 4.00	(黄)砂糖(三温糖) 4.00	(赤)青のり 0.10	(赤)青のり 0.10	(黄)スキムミルク (乳) 2.50	(黄)スキムミルク (乳) 2.50
塩こうじ 4.00	みりん 1.00	みりん 1.00	みりん 1.00	(赤)水 40.00	(赤)水 40.00	塩 0.40	塩 0.40
塩 0.10	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	(赤)かまぼこ 7.00	(赤)かまぼこ 7.00	こしょう 0.03	こしょう 0.03
酒 1.50	水 20.00	水 20.00	水 20.00	(緑)たけのこ水煮 15.00	(緑)たけのこ水煮 15.00	(赤)生クリーム (乳) 2.00	(赤)生クリーム (乳) 2.00
(赤)鶏肉むね 10.00	(赤)(冷)生わかめ 15.00	(赤)(冷)生わかめ 15.00	(赤)(冷)生わかめ 15.00	(緑)たまねぎ 30.00	(緑)たまねぎ 30.00	(赤)ベーリーフ 3.00	(赤)ベーリーフ 3.00
(赤)(乾)ゆば 3.00	(赤)ちりめんじゃこ 5.00	(赤)ちりめんじゃこ 5.00	(赤)ちりめんじゃこ 5.00	(赤)(冷)生わかめ 3.50	(赤)(冷)生わかめ 3.50	(冷)チキンフイヨン 3.00	(冷)チキンフイヨン 3.00
(緑)にんじん 10.00	(赤)ごま油 0.30	(赤)ごま油 0.30	(赤)ごま油 0.30	塩 0.30	塩 0.30	水 30.00	水 30.00
(緑)たまねぎ 25.00	酒 0.50	酒 0.50	酒 0.50	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(赤)ベーコン 5.00	(赤)ベーコン 5.00
(緑)えのきだけ 10.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	(緑)グリーンアスパラガス 8.00	(緑)グリーンアスパラガス 8.00
(緑)ねぎ 0.15	(黄)しょうゆ 0.50	(黄)しょうゆ 0.50	(黄)しょうゆ 0.50	出し昆布 1.00	出し昆布 1.00	(緑)キャベツ 40.00	(緑)キャベツ 40.00
(淡)しょうゆ 2.00	みりん 0.20	みりん 0.20	みりん 0.20	水 0.50	水 0.50	塩 0.15	塩 0.15
みりん 0.20	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	(黄)こどもの日デザート 1個	(黄)こどもの日デザート 1個	こしょう 0.01	こしょう 0.01
けずりぶし 2.00	水 110.00	水 110.00	水 110.00				
出し昆布 0.50							
水 110.00							
エネルギー たんぱく質 脂 質 855 kcal 26.4 g 15.1 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 618 kcal 26.9 g 20.9 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 703 kcal 27.0 g 16.6 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 649 kcal 24.4 g 22.4 g				
13	ぎゅうにゅう(乳) なめし ちくさやき(卵) キャベツのみそしる いちごゼリー	14	ぎゅうにゅう(乳) こがたパン(小麦・乳) スパゲティ ミートソース(小麦) まめめめサラダ	15	ぎゅうにゅう(乳) ごはん ぶたにくのしょうがいため ちゅうがスープ	16	ぎゅうにゅう(乳) ごはん じゃがいものいりどり きゅうりのこんぶあえ
月		火		水		木	
(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本
(黄)米 75.00	(黄)小型コッペパン (小麦 乳) 1個	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00
(緑)(乾)青菜 1.50	(黄)スパゲティ (小麦) 25.00	(赤)豚肉もも 50.00	(赤)豚肉もも 50.00	(赤)豚肉もも 50.00	(赤)豚肉もも 50.00	(赤)豚肉もも 35.00	(赤)豚肉もも 35.00
(赤)鶏ももミンチ 10.00	(赤)牛ももミンチ 15.00	(赤)たまねぎ 40.00	(赤)たまねぎ 40.00	(赤)たまねぎ 40.00	(赤)たまねぎ 40.00	(赤)酒 1.00	(赤)酒 1.00
(緑)にんじん 5.00	(赤)豚ももミンチ 20.00	(赤)土しょうが 0.50	(赤)土しょうが 0.50	(赤)土しょうが 0.50	(赤)土しょうが 0.50	(赤)ちくわ 15.00	(赤)ちくわ 15.00
(緑)切干大根 2.00	(赤)赤ワイン 1.00	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(赤)じゃがいも 30.00	(赤)じゃがいも 30.00
(緑)(干)しいたけ 0.20	(緑)にんじん 20.00	(濃)しょうゆ 4.00	(濃)しょうゆ 4.00	(濃)しょうゆ 4.00	(濃)しょうゆ 4.00	(赤)こんにゃく 20.00	(赤)こんにゃく 20.00
(緑)しょうゆ 0.10	(緑)たまねぎ 50.00	酒 2.00	酒 2.00	酒 2.00	酒 2.00	(赤)にんじん 15.00	(赤)にんじん 15.00
(濃)しょうゆ 1.00	(緑)トマトケチャップ 9.00	みりん 1.50	みりん 1.50	みりん 1.50	みりん 1.50	(緑)こぼろ 20.00	(緑)こぼろ 20.00
(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(緑)トマトピューレ 7.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(緑)たけのこ 15.00	(緑)たけのこ 15.00
みりん 1.00	(缶)トマト水煮 4.00	(黄)春雨 3.00	(黄)春雨 3.00	(黄)春雨 3.00	(黄)春雨 3.00	(黄)三度豆 5.00	(黄)三度豆 5.00
(赤)卵 40.00	(缶)トマト水煮 4.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(黄)砂糖(三温糖) 1.00	(黄)砂糖(三温糖) 1.00
(淡)しょうゆ (卵) 0.50	グスターソース 3.00	(赤)たまねぎ 20.00	(赤)たまねぎ 20.00	(赤)たまねぎ 20.00	(赤)たまねぎ 20.00	(赤)(淡)しょうゆ 1.00	(赤)(淡)しょうゆ 1.00
	塩 0.30	(赤)もやし 15.00	(赤)もやし 15.00	(赤)もやし 15.00	(赤)もやし 15.00	(赤)赤みそ 2.00	(赤)赤みそ 2.00
(赤)油揚げ 5.00	こしょう 0.03	(緑)こまつな 10.00	(緑)こまつな 10.00	(緑)こまつな 10.00	(緑)こまつな 10.00	(赤)中みそ 5.00	(赤)中みそ 5.00
(緑)にんじん 7.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	塩 0.30	塩 0.30	塩 0.30	塩 0.30	けずりぶし 1.00	けずりぶし 1.00
(緑)キャベツ 25.00	(赤)(乾)大豆 4.00	こしょう 0.04	こしょう 0.04	こしょう 0.04	こしょう 0.04	水 20.00	水 20.00
(緑)たまねぎ 25.00	(緑)(冷)むき枝豆 15.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00		
(緑)えのきだけ 10.00	(緑)(冷)スイートコーン 10.00	(冷)チキンフイヨン 3.00	(冷)チキンフイヨン 3.00	(冷)チキンフイヨン 3.00	(冷)チキンフイヨン 3.00	(赤)きゅうり 40.00	(赤)きゅうり 40.00
(赤)赤みそ 3.00	酢 1.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	(赤)糸塩昆布 1.00	(赤)糸塩昆布 1.00
(赤)中みそ 8.00	(淡)しょうゆ 2.00						
(赤)けずりぶし 2.00	(黄)ごま油 0.10						
水 100.00	(黄)砂糖(三温糖) 0.40						
(黄)いちごゼリー 1個							
エネルギー たんぱく質 脂 質 594 kcal 21.6 g 15.8 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 655 kcal 29.8 g 20.0 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 570 kcal 25.1 g 15.0 g	エネルギー たんぱく質 脂 質 568 kcal 22.9 g 13.9 g				

17 金	きゅうにゅう（乳） たけのこはん みずしる	20 月	きゅうにゅう（乳） ごはん ぶたにくのブルコギ トックススープ	21 火	きゅうにゅう（乳） あじつけパン（小麦・乳） とりにくのアンブレース やよいスープ	22 水	きゅうにゅう（乳） むぎこはん ポークカレー ひじきサラダ	23 木	きゅうにゅう（乳） ごはん にんにくにつけ とろにゅうみそしる さんどまめのこまあえ	24 金	きゅうにゅう（乳） ごはん ちゅうかどんぶり フルーツじらたま
(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 70.00 (赤) 油揚げ 5.00 (緑) にんじん 5.00 (緑) たけのこ水煮 10.00 (淡) しょうゆ 5.00 (黄) 酒 1.00 (赤) みりん 1.00 (黄) 出し昆布 0.50 (赤) ちくわ 10.00 (黄) さつまいも 10.00 (緑) にんじん 7.00 (緑) たまねぎ 20.00 (緑) 新茶葉 1.00 (緑) 食べるとお茶 0.20 (黄) でんぶん 1.00 (黄) 米粉 20.00 (黄) 塩 0.20 (黄) 水 8.00 (黄) 油 9.00 (緑) にんじん 7.00 (緑) キャベツ 20.00 (緑) たまねぎ 25.00 (緑) えのきだけ 10.00 (赤) (乾) カットわかめ 0.50 (赤) 赤みそ 3.00 (赤) 中みそ 8.00 けずりぶし 2.00 出し昆布 0.50 水 100.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 75.00 (赤) 豚肉もも 35.00 (緑) にんにく 0.10 (緑) 土しよが 0.30 (緑) たまねぎ 40.00 (緑) キャベツ 25.00 (緑) 土しよが 10.00 (緑) 土しよが 5.00 (黄) 砂糖(三温糖) 1.70 (濃) しょうゆ 1.20 (赤) 赤みそ 4.00 (赤) 赤みそ 2.00 (黄) 白いりごま 1.50 (黄) コチジャン 0.02 (黄) トック 15.00 (赤) 豚肉もも 10.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) たまねぎ 20.00 (緑) ねぎ 5.00 (濃) しょうゆ 1.00 (淡) しょうゆ 2.00 (黄) 塩 0.03 (黄) こしよ 0.02 (冷) チキンフイオン 3.00 水 100.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 味付けコッペパン (小麦・乳) 1個 (赤) 鶏肉もも 65.00 (緑) 土しよが 1.00 (濃) しょうゆ 2.00 (黄) 油 12.00 (黄) 油 8.00 (黄) トマトケチャップ 4.00 (黄) ウスターソース 1.30 (黄) 砂糖(三温糖) 0.50 水 1.20 (赤) 豚肉もも 10.00 (黄) 塩 0.10 (黄) こしよ 0.01 (黄) 白ワイン 1.00 (黄) じゃがいも 25.00 (赤) にんじん 10.00 (緑) パセリ 0.50 (緑) たまねぎ 30.00 (緑) キャベツ 15.00 (黄) 塩 0.20 (黄) こしよ 0.03 (淡) しょうゆ 2.00 (黄) ペーリーフ 0.01 (冷) チキンフイオン 4.00 水 90.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 65.00 (赤) 豚肉もも 30.00 (赤) 土しよが 0.10 (赤) 土しよが 0.01 (赤) 赤ワイン 1.00 (黄) じゃがいも 40.00 (緑) にんじん 25.00 (緑) たまねぎ 45.00 (緑) 土しよが 0.50 (緑) にんにく 0.10 (黄) 油 0.10 (黄) パター (乳) 7.00 (黄) 小麦粉 (小麦) 0.50 (黄) カレ粉 0.50 (赤) スキムミルク (乳) 0.50 水 40.00 (黄) ウスターソース 1.50 (黄) 塩 0.40 (黄) 土しよが 0.03 (黄) ティッソ 2.00 (濃) しょうゆ 2.50 (黄) ペーリーフ 0.01 (冷) チキンフイオン 3.00 (黄) 白すりごま 40.00 (赤) (干) ひじき 0.40 (黄) 油 1.50 (黄) 酢 2.00 (黄) 砂糖(三温糖) 0.50 塩 0.20 こしよ 0.02 (濃) しょうゆ 0.50 (淡) しょうゆ 0.50 (緑) にんじん 10.00 (緑) キャベツ 25.00 (緑) (冷) スイートコーン 10.00 (黄) 白すりごま 1.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 75.00 (赤) (冷) さば 1切れ (緑) にんじん 2.00 (赤) 酢 2.00 (濃) しょうゆ 6.00 (黄) 酒 2.00 (黄) 砂糖(三温糖) 45.00 (黄) 土しよが 20.00 (赤) 豚肉もも 10.00 (赤) 油揚げ 5.00 (緑) にんじん 10.00 (赤) 土しよが 3.00 (緑) キャベツ 15.00 (緑) ねぎ 5.00 (赤) 豆腐 10.00 (赤) 中みそ 8.00 (赤) けずりぶし 2.00 (黄) 白すりごま 2.00 90.00 (緑) 三度豆 18.00 (黄) 砂糖(三温糖) 0.40 (淡) しょうゆ 1.50 (黄) 白すりごま 1.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 75.00 (赤) 豚肉もも 40.00 (緑) にんにく 20.00 (緑) キャベツ 50.00 (緑) たまねぎ 40.00 (緑) (缶) たけのこ 10.00 (緑) (干) しいたけ 0.50 (緑) 土しよが 0.50 (緑) 白ねぎ 1.00 (緑) にんにく 0.10 (赤) 油 0.10 (赤) 油 5.00 (赤) 砂糖(三温糖) 3.00 (濃) しょうゆ 1.00 (黄) 塩 0.30 (黄) こしよ 0.03 (黄) でんぶん 1.50 (冷) チキンフイオン 2.00 水 20.00 (黄) (冷) 白玉団子 25.00 (黄) (缶) みかん 15.00 (黄) (缶) 青梅 13.00 (緑) (缶) パインアップル 15.00 (黄) 砂糖(白糖) 5.00 水 10.00						
エネ ルギー たんぱく質 脂 質 644 kcal 18.2 g 19.4 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 600 kcal 24.4 g 15.4 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 786 kcal 29.2 g 32.9 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 650 kcal 21.3 g 20.0 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 689 kcal 26.5 g 25.3 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 629 kcal 22.8 g 12.9 g	
27 月	きゅうにゅう（乳） あけり にらたましる（卵）	28 火	きゅうにゅう（乳） むぎこはん ちゅうかどんぶり さわにわん	29 水	きゅうにゅう（乳） しよんじやま ポテトグラタン（小麦・乳） キャベツのスープ	30 木	きゅうにゅう（乳） ごはん とりにくのてりやき じゃがいものみそしる もやしのとまいため	31 金	きゅうにゅう（乳） コッペパン（小麦・乳） いかのカレー ポークビーンズ	5月5日は端午の節句	
(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 75.00 (黄) じゃがいも 50.00 (黄) 油 4.00 (赤) 鶏肉もも 35.00 (赤) 白ねぎ 5.00 (緑) 土しよが 0.40 (黄) 酒 1.00 (黄) 砂糖(三温糖) 1.60 (淡) しょうゆ 1.00 (黄) (濃) しょうゆ 0.30 (黄) でんぶん 10.00 (赤) 卵 (卵) 20.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) たまねぎ 25.00 (緑) えのきだけ 10.00 (緑) ニラ 5.00 (淡) しょうゆ 0.10 (濃) しょうゆ 3.00 (黄) でんぶん 0.50 けずりぶし 2.00 水 100.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 65.00 (黄) 米粒麦 10.00 (赤) 鶏肉もも 35.00 (赤) 鶏肉ももミンチ 25.00 (赤) 塩 0.10 (緑) しょうゆ 0.01 (緑) (冷) スイートコーン 6.00 (黄) 三度豆 5.00 (黄) 砂糖(三温糖) 3.00 (濃) しょうゆ 2.50 (淡) しょうゆ 1.00 (黄) 酒 1.50 (黄) みりん 1.00 (赤) 豚肉もも 10.00 (赤) きのこにやく 10.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) ほう 15.00 (緑) たまねぎ 20.00 (緑) ねぎ 5.00 (濃) しょうゆ 2.00 (淡) しょうゆ 0.50 酒 1.00 塩 0.30 けずりぶし 2.00 水 110.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 食パン (小麦・乳) 1枚 (黄) リンゴジャム 1個 (赤) 鶏肉もも 15.00 (黄) じゃがいも 30.00 (緑) にんじん 5.00 (緑) たまねぎ 20.00 (緑) マッシュルーム水煮 5.00 (黄) パター (乳) 2.50 (黄) 小麦粉 (小麦) 3.50 (赤) スキムミルク (乳) 1.50 塩 25.00 しょうゆ 0.30 (冷) チキンフイオン 0.02 (赤) ビザ用チーズ (乳) 2.00 (紙) カップ 1個 (赤) 豚肉もも 10.00 塩 0.10 しょうゆ 0.01 白ワイン 0.50 (緑) にんじん 10.00 (緑) パセリ 0.50 (緑) たまねぎ 25.00 (緑) キャベツ 25.00 塩 0.30 しょうゆ 0.02 (淡) しょうゆ 2.00 (冷) チキンフイオン 0.01 水 3.00 100.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 75.00 (赤) 鶏肉もも 1個 (赤) 油揚げ 1.00 (濃) しょうゆ 1.00 (黄) 酒 2.00 (黄) みりん 2.00 (黄) 砂糖(三温糖) 0.70 (黄) でんぶん 0.30 水 2.00 (赤) 油揚げ 8.00 (黄) じゃがいも 30.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) たまねぎ 20.00 (赤) 中みそ 5.00 (赤) 中みそ 8.00 けずりぶし 2.00 水 100.00 (緑) こまつな 10.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) もやし 30.00 (黄) こま油 0.25 塩 0.10 しょうゆ 0.01 (淡) しょうゆ 1.00 (黄) 白すりごま 1.00 1.00	(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) コッペパン (小麦・乳) 1個 (赤) (冷) 切りいか (濃) しょうゆ 50.00 (赤) 酒 1.50 (黄) 酒 1.00 (黄) カレー粉 0.60 (黄) でんぶん 13.00 (黄) 油 6.00 (赤) 豚肉もも 20.00 塩 0.10 しょうゆ 0.01 (赤) 赤ワイン 1.00 (赤) (乾) 大豆 18.00 (赤) にんじん 20.00 (緑) たまねぎ 50.00 (緑) トマトケチャップ 7.00 (赤) トマトピューレ 4.00 (黄) 砂糖(三温糖) 0.80 (濃) しょうゆ 1.50 (黄) ペーリーフ 0.01 (冷) チキンフイオン 3.00 水 30.00	端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。						
エネ ルギー たんぱく質 脂 質 608 kcal 21.6 g 19.6 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 595 kcal 25.4 g 18.4 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 637 kcal 24.3 g 21.2 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 641 kcal 26.6 g 20.5 g		エネ ルギー たんぱく質 脂 質 731 kcal 35.6 g 25.0 g		今月のお茶を使った献立は「お茶ちらし」と「新茶のかき揚げ」の2回あり	

食育の日
「新緑の季節」献立

お茶を使った献立

お話にまつわる献立
「ひみつの
カレーライス」より



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



今月のお茶を使った献立は
「お茶ちらし」と
「新茶のかき揚げ」
の2回あり

よくかんで食べよう！



は
歯も
だいにしよう！

A cartoon illustration of a boy with a mustache, wearing a white shirt, brushing his teeth with a toothbrush. He has a happy expression with closed eyes and a smile. There are three small circles above his head, suggesting motion or thought.

宇治市学校給食献立委員会

6				7				10				11				12				13			
木				金				月				火				水				木			
ぎゅうにゅう(乳) ビタン(小麦乳) にんじん																							

14	ぎゅうにゅう（乳） ごはん あじのかばやき ぶたじる ひじきのきんぴら	17	ぎゅうにゅう（乳） ごはん マーボーなす ごもくスープ	18	ぎゅうにゅう（乳） ごはん にくじゃが おかかいため	19	ぎゅうにゅう（乳） ごはん・こめこのカレー セレクト（ウインナー） またはささみフライ（小麦） コロコロソテー	20	ぎゅうにゅう（乳） たきこみごはん さけのしおやき かきたまじる（卵）	21	ぎゅうにゅう（乳） しょくパン（小麦・乳） いちごジャム なすのグラタン（乳） スープに
金		月		火		水		木		金	
(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本
(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 75.00	(黄)米 65.00	(黄)食パン (小麦 乳) 1枚	(黄)食パン (小麦 乳) 1枚	(黄)食パン (小麦 乳) 1枚
(赤)(冷)あじ 1枚	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(赤)豚ももミンチ 30.00	(黄)イチゴジャム 1個	(黄)イチゴジャム 1個	(黄)イチゴジャム 1個
(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.10	(緑)土しょうが 0.50	(黄)米粉マカロニ 5.00	(黄)米粉マカロニ 5.00	(黄)米粉マカロニ 5.00
(濃)しょうゆ 1.00	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.01	(濃)しょうゆ 0.50	(赤)豚ももミンチ 0.25	(赤)豚ももミンチ 0.25	(赤)豚ももミンチ 0.25
(黄)でんぶん 9.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)でんぶん 4.00	(緑)にんじん 8.00	(緑)にんじん 8.00	(緑)にんじん 8.00
(黄)油 8.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(黄)酒 1.00	(緑)トマト 20.00	(緑)トマト 20.00	(緑)トマト 20.00
(黄)砂糖(三温糖) 2.00	(緑)白ねぎ 1.00	(緑)白ねぎ 1.00	(緑)白ねぎ 1.00	(緑)白ねぎ 1.00	(緑)白ねぎ 1.00	(緑)白ねぎ 1.00	(緑)白ねぎ 1.00	(黄)みりん 1.00	(緑)たまねぎ 25.00	(緑)たまねぎ 25.00	(緑)たまねぎ 25.00
(濃)しょうゆ 3.00	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(黄)水 0.50	(緑)なす 30.00	(緑)なす 30.00	(緑)なす 30.00
水 3.00	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(黄)砂糖(三温糖) 0.50	(赤)(冷)さけーろ 1切れ	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00	(黄)油 2.00
(赤)豚肉もも 15.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	トマトケチャップ 6.00	(緑)トマトピューレ 5.00	(緑)トマトピューレ 5.00	(緑)トマトピューレ 5.00
(緑)にんじん 10.00	(黄)ごま油 0.20	(黄)ごま油 0.20	(黄)ごま油 0.20	(黄)ごま油 0.20	(黄)ごま油 0.20	(黄)ごま油 0.20	(黄)ごま油 0.20	ウスターソース 1.50	(赤)トマトソース 0.15	(赤)トマトソース 0.15	(赤)トマトソース 0.15
(緑)たまねぎ 30.00	(黄)トウバンジャン 0.15	(黄)トウバンジャン 0.15	(黄)トウバンジャン 0.15	(黄)トウバンジャン 0.15	(黄)トウバンジャン 0.15	(黄)トウバンジャン 0.15	(黄)トウバンジャン 0.15	塩 0.02	(赤)しょうゆ 10.00	(赤)しょうゆ 10.00	(赤)しょうゆ 10.00
(緑)ごぼう 12.00	(黄)でんぶん 0.30	(黄)でんぶん 0.30	(黄)でんぶん 0.30	(黄)でんぶん 0.30	(黄)でんぶん 0.30	(黄)でんぶん 0.30	(黄)でんぶん 0.30	紙カップ 1個	(赤)ビザ用チーズ (乳) 10.00	(赤)ビザ用チーズ (乳) 10.00	(赤)ビザ用チーズ (乳) 10.00
(緑)ねぎ 5.00	(黄)ビーフン 3.00	(黄)ビーフン 3.00	(黄)ビーフン 3.00	(黄)ビーフン 3.00	(黄)ビーフン 3.00	(黄)ビーフン 3.00	(黄)ビーフン 3.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(赤)鶏肉もも 10.00	(赤)鶏肉もも 10.00
(赤)赤みそ 3.00	(赤)鶏肉もも 15.00	(赤)鶏肉もも 15.00	(赤)鶏肉もも 15.00	(赤)鶏肉もも 15.00	(赤)鶏肉もも 15.00	(赤)鶏肉もも 15.00	(赤)鶏肉もも 15.00	塩 0.10	(黄)白ワイン 1.00	(黄)白ワイン 1.00	(黄)白ワイン 1.00
(赤)中みそ 8.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	こしょう 0.01	(黄)じゃがいも 30.00	(黄)じゃがいも 30.00	(黄)じゃがいも 30.00
けずりぶし 2.00	(緑)たまねぎ 15.00	(緑)たまねぎ 15.00	(緑)たまねぎ 15.00	(緑)たまねぎ 15.00	(緑)たまねぎ 15.00	(緑)たまねぎ 15.00	(緑)たまねぎ 15.00	水 2.00	(緑)にんじん 15.00	(緑)にんじん 15.00	(緑)にんじん 15.00
水 100.00	(緑)もやし 10.00	(緑)もやし 10.00	(緑)もやし 10.00	(緑)もやし 10.00	(緑)もやし 10.00	(緑)もやし 10.00	(緑)もやし 10.00	けずりぶし 2.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00
(赤)さつまあげ 5.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	(緑)(缶)たけのこ 8.00	水 110.00	(緑)たまねぎ 30.00	(緑)たまねぎ 30.00	(緑)たまねぎ 30.00
(赤)(干)ひじき 1.80	(緑)えのきだけ 7.00	(緑)えのきだけ 7.00	(緑)えのきだけ 7.00	(緑)えのきだけ 7.00	(緑)えのきだけ 7.00	(緑)えのきだけ 7.00	(緑)えのきだけ 7.00		(緑)パセリ 0.50	(緑)パセリ 0.50	(緑)パセリ 0.50
(緑)にんじん 8.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00	(緑)ねぎ 5.00		塩 0.20	塩 0.20	塩 0.20
(緑)ごぼう 5.00	(濃)しょうゆ 0.03	(濃)しょうゆ 0.03	(濃)しょうゆ 0.03	(濃)しょうゆ 0.03	(濃)しょうゆ 0.03	(濃)しょうゆ 0.03	(濃)しょうゆ 0.03		こしょう 0.03	こしょう 0.03	こしょう 0.03
(黄)油 0.30	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00		(淡)しょうゆ 1.50	(淡)しょうゆ 1.50	(淡)しょうゆ 1.50
(黄)砂糖(三温糖) 1.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00		ペーリーブ 0.01	ペーリーブ 0.01	ペーリーブ 0.01
(淡)しょうゆ 2.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00		(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00
みりん 1.00									水 50.00	水 50.00	水 50.00
(黄)白いりごま 0.30											
水 5.00											
エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質
674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g	674 kcal 24.0 g 21.9 g
24	ぎゅうにゅう（乳） ごはん なつやさいの あまずいため トックススープ	25	ぎゅうにゅう（乳） ごはん ベーコンドビーズ ツナサラダ かたぬきチーズ（乳）	26	ぎゅうにゅう（乳） ごはん ちくわのまっちゃんあげ （ごめこ） とうがんのすましじる	27	ぎゅうにゅう（乳） ごはん・小麦（小麦・乳） なすとトマトの スパゲティ（小麦） コーンソテー	28	ぎゅうにゅう（乳） むぎごはん ぎゅうどんぶり じゃがいものみそじる はくとうゼリー	6	6月は食育月間！
月		火		水		木		金		6月	
(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本	(赤)牛乳 (乳) 1本
(黄)米 75.00	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)黒糖パン (小麦 乳) 1個	(黄)米 65.00	(黄)米粒麦 10.00	(黄)米粒麦 10.00	(黄)米粒麦 10.00
(赤)鶏肉もも 45.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 20.00	(赤)豚肉もも 40.00	(赤)豚肉もも 40.00	(赤)豚肉もも 40.00	(赤)豚肉もも 40.00
(濃)しょうゆ 1.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(赤)(乾)白いんげん豆 18.00	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50	(緑)土しょうが 0.50
酒 2.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)にんじん 20.00	(緑)土しょうが 30.00	(緑)土しょうが 30.00	(緑)土しょうが 30.00	(緑)土しょうが 30.00
(黄)かぼちゃ 25.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 50.00	(緑)たまねぎ 70.00	(緑)たまねぎ 70.00	(緑)たまねぎ 70.00	(緑)たまねぎ 70.00
(黄)油 8.00	(緑)塩 0.02	(緑)塩 0.02	(緑)塩 0.02	(緑)塩 0.02	(緑)塩 0.02	(緑)塩 0.02	(緑)塩 0.02	(黄)ねぎ 5.00	(黄)ねぎ 5.00	(黄)ねぎ 5.00	(黄)ねぎ 5.00
(緑)パプリカピーマン (赤) 8.00	トマトケチャップ 7.00	トマトケチャップ 7.00	トマトケチャップ 7.00	トマトケチャップ 7.00	トマトケチャップ 7.00	トマトケチャップ 7.00	トマトケチャップ 7.00	(黄)砂糖(三温糖) 1.50	(黄)砂糖(三温糖) 1.50	(黄)砂糖(三温糖) 1.50	(黄)砂糖(三温糖) 1.50
(緑)パプリカピーマン (黄) 8.00	トマトピューレ 4.00	トマトピューレ 4.00	トマトピューレ 4.00	トマトピューレ 4.00	トマトピューレ 4.00	トマトピューレ 4.00	トマトピューレ 4.00	(濃)しょうゆ 3.00	(濃)しょうゆ 3.00	(濃)しょうゆ 3.00	(濃)しょうゆ 3.00
(緑)パプリカピーマン (緑) 8.00	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(黄)砂糖(三温糖) 0.80	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00	(淡)しょうゆ 2.00
(黄)砂糖(上白糖) 2.50	洋がらし 0.05	洋がらし 0.05	洋がらし 0.05	洋がらし 0.05	洋がらし 0.05	洋がらし 0.05	洋がらし 0.05	みりん 1.00	みりん 1.00	みりん 1.00	みりん 1.00
(濃)しょうゆ 3.00	ウスターソース 1.10	ウスターソース 1.10	ウスターソース 1.10	ウスターソース 1.10	ウスターソース 1.10	ウスターソース 1.10	ウスターソース 1.10	酒 1.00	酒 1.00	酒 1.00	酒 1.00
(黄)水 3.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 1.00	(赤)油揚げ 10.00	(赤)油揚げ 10.00	(赤)油揚げ 10.00	(赤)油揚げ 10.00
水 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(冷)チキンブイヨン 3.00	(黄)じゃがいも 30.00	(黄)じゃがいも 30.00	(黄)じゃがいも 30.00	(黄)じゃがいも 30.00
(赤)トック 15.00	水 50.00	水 50.00	水 50.00	水 50.00	水 50.00	水 50.00	水 50.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00
(赤)豚肉もも 15.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(赤)まぐろスープ漬 10.00	(緑)たまねぎ 20.00	(緑)たまねぎ 20.00	(緑)たまねぎ 20.00	(緑)たまねぎ 20.00
(緑)にんじん 10.00	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(干)ひじき 0.50	(赤)(乾)カットわかめ 0.50	(赤)(乾)カットわかめ 0.50	(赤)(乾)カットわかめ 0.50	(赤)(乾)カットわかめ 0.50
(緑)たまねぎ 20.00	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(黄)砂糖(三温糖) 0.40	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00	(赤)赤みそ 3.00
(緑)チンゲンツアイ 10.00	(濃)しょうゆ 0.50	(濃)しょうゆ 0.50	(濃)しょうゆ 0.50	(濃)しょうゆ 0.50	(濃)しょうゆ 0.50	(濃)しょうゆ 0.50	(濃)しょうゆ 0.50	(赤)中みそ 8.00	(赤)中みそ 8.00	(赤)中みそ 8.00	(赤)中みそ 8.00
(濃)しょうゆ 1.00	(淡)しょうゆ 0.50	(淡)しょうゆ 0.50	(淡)しょうゆ 0.50	(淡)しょうゆ 0.50	(淡)しょうゆ 0.50	(淡)しょうゆ 0.50	(淡)しょうゆ 0.50	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00	けずりぶし 2.00
(淡)しょうゆ 2.00	水 1.00	水 1.00	水 1.00	水 1.00	水 1.00	水 1.00	水 1.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00	水 100.00
水 0.20	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00	(緑)にんじん 10.00				
こしょう 0.02	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00	(緑)キャベツ 30.00				
(冷)チキンブイヨン 3.00	(黄)油 1.00	(黄)油 1.00	(黄)油 1.00	(黄)油 1.00	(黄)油 1.00	(黄)油 1.00	(黄)油 1.00				
水 100.00	(黄)酢 1.20	(黄)酢 1.20	(黄)酢 1.20	(黄)酢 1.20	(黄)酢 1.20	(黄)酢 1.20	(黄)酢 1.20				
	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20	(黄)砂糖(三温糖) 0.20				
	塩 0.20	塩 0.20	塩 0.20	塩 0.20	塩 0.20	塩 0.20	塩 0.20				
	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01				
	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個	(赤)型ぬきチーズ (乳) 1個				
エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質	エネルギー たんぱく質 脂 質
719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g	719 kcal 24.3 g 24.5 g

食育の日「セレクト給食」
ウインナーか、
ささみフライを選びます。

6月 は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行
され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は
食育月間、19日は食育の日と定められました。
この期間、全国ではさまざまな「食育」に
関する取り組みが行われています。
毎日食べている身近な「食」について、家
族で話し合ってみましょう。

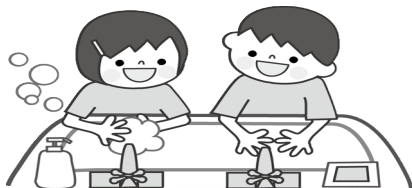


7月 きゅうしょく こんだてひょう

A・B・C ブロック

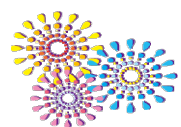
今月のめあて

えいせいにきをつけよう！



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
 のアレルギー表示はしていません。
 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

5		8		9		10		11		12	
金		月		火		水		木		金	
ぎゅうにゅう(乳) たきこみずし きびなこのからあげ たなばたじる(小麦) たなばたゼリー		ぎゅうにゅう(乳) ごはん じゃがマーボー はるさめスープ		ぎゅうにゅう(乳) ごはん さばのうめ かきたまじる(卵) キャベツのこんぶいため		ぎゅうにゅう(乳) こがたパン(小麦・乳) ドライカレースパゲティ(小麦) やさしいスープ かたぬきチーズ(乳)		ぎゅうにゅう(乳) ごはん ごぼうとぎゅうにくのいための じゃがいものみそしる パインゼリー		ぎゅうにゅう(乳) ちゃーはん とうがんのスープ ゴーヤチップス	
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 65.00 (赤)高野豆腐 1.20 (緑)にんじん 7.00 (緑)(干)しいたけ 0.50 (緑)かんぴょう 1.00 (黄)砂糖(上白糖) 6.00 塩 0.90 酒 5.00 米酢 12.00 出し昆布 0.50 (赤)(冷)きびなご 35.00 塩 0.10 酒 1.00 (濃)しょうゆ 1.00 (緑)土しよが 0.50 (黄)でんぶん 8.00 (黄)油 6.00 (赤)かまぼこ 10.00 (黄)そうめん (小麦) 4.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)とうがん 20.00 (緑)おくら 3.00 塩 0.40 (淡)しょうゆ 2.00 けずりぶし 2.00 出し昆布 0.50 水 110.00 (黄)セタゼリー 1個		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)豚ももミンチ 25.00 (緑)土しよが 0.50 (緑)にんにく 0.10 (黄)じゃがいも 45.00 (黄)油 8.00 (緑)にんじん 20.00 (緑)たまねぎ 45.00 (緑)ピーマン 5.00 (緑)パプリカピーマン(赤) 5.00 (黄)油 0.20 トマトケチャップ 0.90 (濃)しょうゆ 5.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.60 (赤)パプリカ 4.00 (赤)トウバンジャン 0.10 (黄)でんぶん 1.20 水 5.00 (赤)鶏肉もも 15.00 (黄)春雨 2.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 15.00 (緑)もやし 10.00 (緑)(缶)たけのこ 10.00 (緑)えのきだけ 7.00 (緑)ねぎ 6.00 塩 0.50 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 3.00 (冷)チキンブイヨン 4.00 水 100.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)(冷)さば 1切れ (緑)土しよが 1.00 (緑)梅干し 2.50 (濃)しょうゆ 4.00 酒 1.00 (黄)砂糖(三温糖) 3.50 水 12.00 (赤)卵 (卵) 20.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)えのきだけ 10.00 (緑)ねぎ 5.00 (緑)土しよが 0.20 (淡)しょうゆ 0.50 (濃)しょうゆ 0.50 (黄)でんぶん 0.50 けずりぶし 2.00 水 110.00 (緑)にんじん 5.00 (緑)キャベツ 35.00 塩 0.10 (黄)油 0.05 (赤)糸塩昆布 1.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)小型コッペパン(小麦・乳) 1個 (赤)スパゲティ (小麦) 25.00 (赤)牛ももミンチ 25.00 (緑)にんじん 20.00 (緑)たまねぎ 60.00 カレー粉 0.50 赤ワイン 1.00 トマトケチャップ 10.00 トマトピューレ 5.00 塩 0.30 こしょう 0.02 (赤)鶏肉もも 15.00 (黄)じゃがいも 20.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)キャベツ 20.00 塩 0.30 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンブイヨン 3.00 水 90.00 (赤)型ぬきチーズ (乳) 1個		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)牛肉もも 35.00 (赤)さつまあげ 10.00 (赤)つぎこんにやく 10.00 (緑)ごぼう 15.00 (緑)にんじん 10.00 (赤)(冷)茎わかめ 5.00 (濃)しょうゆ 4.00 (黄)砂糖(三温糖) 2.00 酒 2.00 みりん 2.00 (赤)油揚げ 7.00 (黄)じゃがいも 30.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 20.00 (赤)(乾)カットわかめ 0.50 (赤)赤みそ 3.00 (赤)中みそ 8.00 けずりぶし 2.00 水 100.00 (黄)パインゼリー 1個		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 70.00 (赤)ベーコン 5.00 (緑)にんじん 4.00 (緑)たまねぎ 7.00 (緑)ほうじ茶 0.80 (淡)しょうゆ 3.50 塩 0.10 昆布茶 0.10 (緑)食べるお茶 0.20 (赤)豚肉もも 20.00 (緑)にんじん 5.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)とうがん 30.00 (緑)ねぎ 5.00 塩 0.30 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンブイヨン 3.00 水 100.00 (緑)ゴーヤ 20.00 塩 0.10 (黄)でんぶん 5.00 (黄)油 4.00	
エネルギー たんぱく質 脂 質 608 kcal 20.7 g 15.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 663 kcal 22.4 g 22.8 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 645 kcal 24.4 g 24.2 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 687 kcal 29.4 g 22.8 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 605 kcal 25.0 g 12.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 526 kcal 17.2 g 16.4 g	
「セタ」の献立										お茶を使った献立	
										食育の日「夏の食事」 夏が旬のとうがんや、ゴーヤを使います	

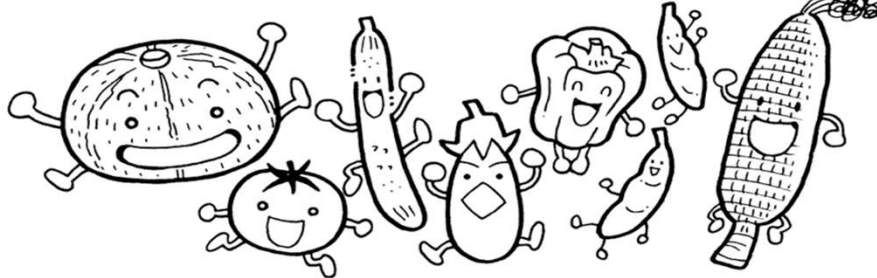
16	きゅうにゅう(乳) むぎごはん なつやさいのこめこ ビーフカレー コロコロソテー	17	きゅうにゅう(乳) ごはん ぶたにくの しょうがいため ごもくスープ
火		水	
(赤) 牛乳	(乳) 1本	(赤) 牛乳	(乳) 1本
(黄) 米	65.00	(黄) 米	75.00
(黄) 米粒麦	10.00	(赤) 豚肉もも	60.00
(赤) 牛肉もも	25.00	(緑) たまねぎ	45.00
塩	0.10	(緑) たししょうが	1.00
こしょう	0.01	(黄) 砂糖(三温糖)	0.50
赤ワイン	1.00	(濃) しょうゆ	4.00
(緑) かぼちゃ	40.00	酒	2.00
(緑) トマト	15.00	みりん	1.50
(緑) たまねぎ	40.00	(赤) 鶏肉もも	10.00
(緑) なす	20.00	(緑) にんじん	10.00
(黄) 油	1.00	(緑) たまねぎ	25.00
(黄) 油	0.10	(緑) もやし	15.00
(黄) でんぶん	0.30	(緑) えのきだけ	10.00
(黄) 米粉	4.50	(緑) ねぎ	7.00
水	25.00	塩	0.40
カレー粉	0.40	こしょう	0.03
ウスターソース	2.00	(淡) しょうゆ	2.00
中濃ソース	0.50	(冷) チキンブイヨン	3.00
(黄) 砂糖(三温糖)	0.50	水	100.00
塩	0.40		
こしょう	0.03		
(濃) しょうゆ	3.00		
ペーリープ	0.01		
(冷) チキンブイヨン	4.00		
水	50.00		
(赤) 鶏肉もも	10.00		
(緑) にんじん	10.00		
(緑) (冷) スイートコーン	20.00		
(緑) (冷) むき枝豆	10.00		
(黄) 油	0.20		
塩	0.10		
こしょう	0.02		
(濃) しょうゆ	0.30		
エネルギー	たんぱく質 脂 質	エネルギー	たんぱく質 脂 質
593 kcal	22.8 g 13.5 g	584 kcal	27.5 g 16.0 g



予備日

2学期の給食は8月29日(木)から始まります

夏野菜を たくさん食べよう



トマト

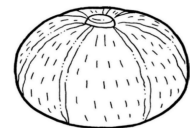


花は？



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

えだまめ



花は？



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

なす



花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン



花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

きゅうり



花は？



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

夏が旬の夏野菜は、体の余分な熱をとるものや食べると水分補給になるものが多いです。7月の給食にはゴーヤ、とうがん、おくらなどの夏野菜が登場します。積極的に食べて、元気にすごしましょう。

8・9月 きゅうしょく こんだてひょう

A・B・C ブロック

今月のめあて

きゅうしょくのあとかたづけを
しっかりしよう！



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料に
ついてのアレルギー表示はしていません。
※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

29				30				2				3			
ぎゅうにゅう(乳) ごはん こめこのポークカレー ひじきサラダ				ぎゅうにゅう(乳) かつおくとわかめちゃんごはん かぼちゃのみそしる キャベツと あぶらあげのにびたし				ぎゅうにゅう(乳) ごはん ぎゅうにくとごぼうのとき かきたまじる(卵) なしゼリー				ぎゅうにゅう(乳) いもころごはん とりにくの すっぱくないす さわにわん			
木				金				月				火			
(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本	
(黄)米		75.00		(黄)米		65.00		(黄)米		75.00		(黄)米		70.00	
(赤)豚肉もも		25.00		(濃)しょうゆ		1.50		(赤)牛肉もも		30.00		(黄)さつまいも		0.80	
(黄)じゃがいも		40.00		酒		1.00		(赤)糸こんにゃく		15.00		(黄)油		25.00	
(緑)にんじん		20.00		みりん		1.00		(緑)にんじん		10.00		(黄)黒ごま		3.00	
(緑)たまねぎ		45.00		(赤)(冷)かつお		20.00		(緑)ピーマン		3.00		(赤)鶏肉もも		65.00	
(緑)土しよが		0.50		(緑)土しよが		0.20		(緑)ごぼう		15.00		(緑)土しよが		1.00	
(緑)にんにく		0.10		(淡)しょうゆ		1.00		(黄)油		0.50		(緑)にんにく		1.00	
(黄)油		0.10		酒		2.00		(黄)砂糖(三温糖)		2.00		(黄)砂糖(三温糖)		4.00	
(黄)でんぶん		0.30		(黄)でんぶん		5.00		(濃)しょうゆ		3.50		酒		3.00	
(黄)米粉		4.50		(黄)油		6.00		みりん		0.60		酢		6.00	
水		25.00		(黄)砂糖(三温糖)		2.00		(赤)水		10.00		(濃)しょうゆ		6.00	
カレー粉		0.40		(濃)しょうゆ		1.50		(赤)花かつお		1.50		水		3.00	
ウスターソース		2.00		みりん		1.00		(赤)卵	(卵)	20.00		(赤)豚肉もも		10.00	
中濃ソース		0.50		(赤)(乾)荳わかめ		1.00		(緑)にんじん		10.00		(緑)つきこんにゃく		10.00	
(黄)砂糖(三温糖)		0.50		(緑)かぼちゃ		30.00		(緑)たまねぎ		20.00		(緑)にんじん		10.00	
塩		0.04		(緑)にんじん		10.00		(緑)えのきだけ		10.00		(緑)ごぼう		15.00	
こしょう		0.04		(緑)たまねぎ		20.00		(緑)ねぎ		5.00		(緑)たまねぎ		20.00	
(濃)しょうゆ		3.00		(緑)えのきだけ		10.00		(淡)しょうゆ		0.20		(緑)ねぎ		5.00	
ペーリーフ		0.01		(緑)ねぎ		5.00		(濃)しょうゆ		3.00		(濃)しょうゆ		2.00	
(冷)チキンピュオン		4.00		(赤)赤みそ		3.00		(黄)でんぶん		0.50		(濃)しょうゆ		0.50	
水		50.00		(赤)中みそ		8.00		酒		2.00		塩		0.30	
(赤)(干)ひじき		0.40		けずりぶし		2.00		(黄)なしゼリー		1個		こしょう		0.03	
(黄)油		1.50		水		100.00						けずりぶし		2.00	
酢		2.00		(赤)油揚げ		15.00						水		100.00	
(黄)砂糖(三温糖)		0.50		(緑)にんじん		10.00									
塩		0.10		(緑)キャベツ		40.00									
こしょう		0.02		(黄)砂糖(三温糖)		0.80									
(濃)しょうゆ		0.50		塩		0.10									
(淡)しょうゆ		0.50		(濃)しょうゆ		1.00									
(緑)にんじん		10.00		(淡)しょうゆ		1.00									
(緑)キャベツ		25.00		酒		1.00									
(緑)(冷)スイートコーン		10.00		みりん		1.00									
(黄)白すりごま		1.00		水		3.00									
エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質
577 kcal	19.4 g		13.5 g	615 kcal	22.6 g		19.4 g	567 kcal	23.3 g		12.6 g	650 kcal	25.5 g		21.9 g
6				9				10				11			
ぎゅうにゅう(乳) ごはん ぶたにくのしょうがいため すましじる あじつけのり				ぎゅうにゅう(乳) ごはん とりにくとなつやさいの なんばんづけ ごもくスープ				ぎゅうにゅう(乳) むぎごはん ちゅうかどんぶり やきギョーザ(小麦)				ぎゅうにゅう(乳) あおしごはん そばろに にんじんシリシリ			
金				月				火				水			
(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本	
(黄)米		75.00		(黄)米		75.00		(黄)米		65.00		(黄)米		75.00	
(赤)豚肉もも		50.00		(赤)京都産鶏肉もも		50.00		(赤)米粒麦		10.00		(赤)青しそふりかけ		1.50	
(緑)たまねぎ		40.00		(濃)しょうゆ		1.00		(赤)豚肉もも		30.00		(赤)豚肉もも		30.00	
(緑)土しよが		1.00		酒		0.60		(緑)にんじん		20.00		(黄)じゃがいも		55.00	
(黄)砂糖(三温糖)		0.50		(黄)でんぶん		10.00		(緑)キャベツ		55.00		(赤)糸こんにゃく		30.00	
(濃)しょうゆ		4.00		(緑)かぼちゃ		15.00		(緑)たまねぎ		45.00		(緑)にんじん		20.00	
酒		2.00		(黄)なす(京都産)		20.00		(緑)(缶)たけのこ		10.00		(緑)たまねぎ		50.00	
みりん		1.50		(黄)油		8.00		(緑)(干)しいたけ		0.50		(緑)(冷)三度豆		3.00	
(赤)油揚げ		7.00		(緑)土しよが		0.80		(緑)土しよが		0.50		(黄)砂糖(三温糖)		2.00	
(緑)にんじん		10.00		(黄)砂糖(三温糖)		2.00		(緑)白ねぎ		1.00		(淡)しょうゆ		4.00	
(緑)たまねぎ		25.00		酢		4.00		(緑)にんにく		0.10		(濃)しょうゆ		3.00	
(緑)えのきだけ		10.00		(濃)しょうゆ		3.50		(黄)油		0.10		みりん		2.00	
(赤)(乾)カットわかめ		0.50		酒		0.80		(黄)砂糖(三温糖)		0.60		けずりぶし		1.00	
塩		0.30		みりん		1.20		(淡)しょうゆ		3.00		水		20.00	
(淡)しょうゆ		2.00		水		3.50		(濃)しょうゆ		0.50					
けずりぶし		2.00		(赤)ビーフン		3.00		こしょう		0.03		(緑)にんじん		30.00	
水		100.00		(赤)京都産豚肉もも		10.00		(黄)でんぶん		1.50		(赤)まぐろオイル漬け		15.00	
(赤)味付けのり		1個		(緑)にんじん		10.00		(冷)チキンピュオン		2.00		(淡)しょうゆ		0.50	
				(緑)たまねぎ		20.00		水		20.00		酒		1.00	
				(緑)もやし		10.00		(赤)(冷)ギョーザ(小麦)	2~3個			塩		0.10	
				(緑)九条ねぎ(京都産)		5.00		(黄)油		0.30		こしょう		0.03	
				塩		0.20		酢		0.60					
				こしょう		0.03		(濃)しょうゆ		1.00					
				(淡)しょうゆ		2.50		砂糖		1.00					
				ごま油		0.30		(濃)しょうゆ		1.00					
				(冷)チキンピュオン		3.00		水		1.00					
				水		100.00									
エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質
564 kcal	25.8 g		15.0 g	698 kcal	23.6 g		24.8 g	635 kcal	24.4 g		18.1 g	599 kcal	22.6 g		14.5 g
7				8				12				13			
土				火				水				木			
ぎゅうにゅう(乳) ごはん おひたし おろし おろし				ぎゅうにゅう(乳) ごはん おひたし おろし おろし				ぎゅうにゅう(乳) ごはん おひたし おろし おろし				ぎゅうにゅう(乳) ごはん おひたし おろし おろし			
おひたし				おひたし				おひたし				おひたし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし				おろし				おろし			
おろし				おろし											

12

ぎゅうにゅう(乳)
こがたパン(小麦・乳)
スパゲティナポリタン
(小麦)

木

1本

1個

25.00

10.00

10.00

30.00

5.00

5.00

5.00

9.00

4.00

1.00

0.30

0.03

10.00

0.10

0.01

0.50

10.00

0.50

25.00

25.00

0.30

0.02

2.00

0.01

3.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

599 kcal

23.9 g

19.0 g

13

ぎゅうにゅう(乳)
ごはん
さばのおしやき
なすのみそじる
もやしのごまいため

金

1本

75.00

1切れ

10.00

30.00

15.00

5.00

3.00

8.00

2.00

100.00

10.00

5.00

30.00

0.50

0.01

0.10

0.50

1.00

25.00

25.00

0.30

0.02

2.00

0.01

3.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

626 kcal

23.0 g

23.3 g

17

ぎゅうにゅう(乳)
ずいきいもごはん
とりにくのおちやめあげ
つきみじる
おつきみデザート

火

1本

65.00

8.00

5.00

5.00

9.00

0.50

0.50

4.00

1.00

1.00

0.50

60.00

1.00

2.00

1.00

12.00

8.00

20.00

8.00

10.00

20.00

10.00

3.00

2.00

0.30

1.50

0.50

100.00

1個

エネルギー

たんぱく質

脂

質

754 kcal

25.5 g

27.6 g

18

ぎゅうにゅう(乳)
しょくパン(小麦・乳)
りんごジャム
なすのグラタン(乳)
ポトフ

水

1本

1枚

1個

5.00

15.00

5.00

20.00

25.00

30.00

2.00

6.00

5.00

1.50

0.15

0.02

10.00

10.00

0.10

0.10

1.00

10.00

30.00

15.00

30.00

35.00

0.20

0.03

1.00

0.01

3.00

60.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

695 kcal

26.1 g

23.2 g

19

ぎゅうにゅう(乳)
えだまめわかめごはん
さけのごまやき
さつまじる

木

1本

75.00

1.50

5.00

60.00

0.30

2.50

1.00

1.00

0.70

10.00

25.00

10.00

20.00

8.00

5.00

3.00

8.00

2.00

100.00

10.00

25.00

10.00

20.00

8.00

5.00

3.00

8.00

2.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

593 kcal

30.3 g

13.7 g

20

ぎゅうにゅう(乳)
ビラフ
とりにくのこうそうやき
ポテトスープ

金

1本

70.00

8.00

7.00

4.00

0.70

0.05

1.50

3.00

65.00

0.30

0.03

0.10

0.05

0.20

1.00

0.50

10.00

0.10

0.01

1.00

25.00

10.00

15.00

20.00

0.20

2.00

3.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

611 kcal

27.0 g

20.8 g

24

ぎゅうにゅう(乳)
あじつけパン(小麦・乳)
あじの
ラタトゥイユソース
やさいスープ

火

1本

1個

1～2枚

1.00

0.10

0.01

6.00

8.00

3.00

7.00

12.00

5.00

10.00

0.03

0.20

3.00

0.10

0.30

10.00

15.00

10.00

20.00

20.00

0.30

0.03

2.00

3.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

692 kcal

24.3 g

28.3 g

25

ぎゅうにゅう(乳)
ごはん
きりぼしだいこんいり
びびンパ
トックスープ

水

1本

75.00

30.00

6.00

0.10

1.50

2.00

1.50

10.00

15.00

20.00

1.00

2.00

0.02

3.00

100.00

15.00

10.00

20.00

5.00

1.00

2.00

0.20

0.02

3.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

585 kcal

23.4 g

14.7 g

26

ぎゅうにゅう(乳)
ナン(小麦)
レンズまめのドライカレー
たまごとうもろこしのスープ(卵)
マスカットゼリー

木

1本

1枚

20.00

7.00

15.00

5.00

30.00

10.00

0.10

0.20

3.00

1.00

0.50

0.20

0.03

0.50

2.00

10.00

20.00

10.00

20.00

3.00

10.00

15.00

0.30

0.04

0.50

3.00

90.00

1個

エネルギー

たんぱく質

脂

質

556 kcal

25.6 g

18.5 g

27

ぎゅうにゅう(乳)
たきこみごはん
とりにく
しおこうじやき
ぶたじる

金

1本

65.00

5.00

7.00

7.00

0.50

0.25

4.00

1.00

1.00

0.50

65.00

4.00

0.10

1.00

10.00

20.00

10.00

20.00

5.00

3.00

8.00

0.50

2.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

601 kcal

26.9 g

20.2 g

30

ぎゅうにゅう(乳)
ごはん
すぶた
わかめスープ

月

1本

75.00

40.00

0.10

0.01

1.00

6.00

6.00

15.00

5.00

6.00

40.00

5.00

0.70

1.20

1.80

0.20

0.50

0.30

10.00

10.00

25.00

0.60

15.00

5.00

0.20

0.02

1.50

1.00

3.00

100.00

エネルギー

たんぱく質

脂

質

631 kcal

23.5 g

20.0 g

食育の日
「まごわやさしい」献立
豆、ごま、わかめ、やさい、魚、
きのこ、いもなどを使います



食べ物は、みなさんの体の中で、
いろいろなはたらきをしています。
食べ物によって、そのはたらきが
ちがいます。いろいろな食べ物を
食べることで、いろいろな体をつく
ることができるのです。

おちに体をつくってくれる食べ物
だよ。





おちに体の調子をよくしてくれる
食べ物だよ。





おちにエネルギーになってくれる
食べ物だよ。





給食には、毎日3つのグループの食べ物が、
そろっていますよ。
さがしながら、食べてみましょう！







10月 きゅうしよく こんだてひょう

今月のめあて

たべものにかんしんをもとう！



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
のアレルギー表示はしていません。
※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

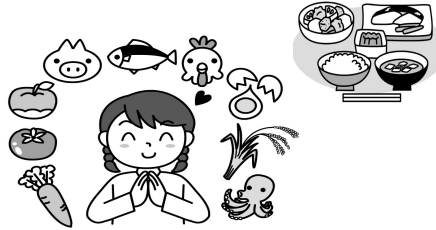
A・B・C ブロック			1			2			3			4					
10月 きゅうしょく こんだてひょう			火			水			木			金					
今月のめあて			ぎゅうにゅう(乳) なめし ごもくうどん(小麦) こんぶいため みかんゼリー			ぎゅうにゅう(乳) ごはん マーボーなす ごもくスープ			ぎゅうにゅう(乳) とりごぼうごはん ちぐさやき(卵) すましじる			ぎゅうにゅう(乳) ごはん さんまのかばやき とうにゅうみそしる あじつけのり					
たべものにかんしんをもとう!																	
※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について のアレルギー表示はしていません。 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。			宇治市学校給食献立委員会			宇治市学校給食献立委員会			宇治市学校給食献立委員会			宇治市学校給食献立委員会					
7			8			9			10			11			15		
月			火			水			木			金			火		
ぎゅうにゅう(乳) ピタパン(小麦・乳) タンドリーチキン こふきいも スープに			ぎゅうにゅう(乳) ごはん あげざかなの ピリッとあえ みそしる			ぎゅうにゅう(乳) しゅくぱん(小麦・乳) ブルーベリージャム かぼちゃのこめグラタン(乳) こめマカロニいりミネストローネ			ぎゅうにゅう(乳) むぎごはん にくみそどんぶり ちゃんじじる ぶどうゼリー			ぎゅうにゅう(乳) チャーハン はるさめスープ フライビーンズ			ぎゅうにゅう(乳) まっちやきなこあげパン (小麦・乳) チリコンカン やさいスープ		
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)ピタパン (小麦 乳) 1個 (赤)鶏肉もも 60.00 塩 0.10 こしょう 0.02 カレー粉 0.20 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 1.00 (濃)しょうゆ 2.00 (黄)じゃがいも 50.00 塩 0.20 こしょう 0.01 (赤)豚肉もも 20.00 塩 0.10 こしょう 0.01 白ワイン 1.00 (緑)にんじん 15.00 (緑)だいこん 20.00 (緑)たまねぎ 40.00 (緑)キャベツ 30.00 (緑)パセリ 0.50 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリープ 0.01 (冷)チキンピリオン 3.00 水 50.00			(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)(冷)はまち 55.00 (緑)土しろうが 0.20 塩 0.10 酒 1.00 (黄)でんぶん 10.00 (黄)油 8.00 (緑)ねぎ 2.00 (濃)しょうゆ 2.00 (黄)砂糖(三温糖) 1.00 みりん 2.50 酢 1.50 トウバンジャン 0.10 (黄)ごま油 1.00 (赤)油揚げ 5.00 (緑)にんじん 7.00 (緑)キャベツ 20.00 (緑)たまねぎ 25.00 (緑)えのきだけ 10.00 (赤)(乾)カットわかめ 0.50 (赤)赤みそ 3.00 (赤)中みそ 8.00 けずりぶし 2.00 水 100.00			(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)食パン (小麦 乳) 1枚 (黄)ブルーベリージャム 1個 (緑)かぼちゃ 40.00 (赤)鶏肉もも 15.00 塩 0.10 こしょう 0.01 (緑)たまねぎ 30.00 塩 0.40 こしょう 0.03 (赤)牛乳 (乳) 30.00 米粉 3.00 (冷)チキンピリオン 2.00 (赤)ピザ用チーズ (乳) 10.00 (紙カップ) 1個 (黄)米粉マカロニ 7.00 (赤)豚肉もも 20.00 塩 0.10 こしょう 0.01 (緑)はくさい 0.50 赤ワイン 0.50 (緑)にんじん 10.00 (緑)キャベツ 20.00 (緑)セロリ 0.50 (緑)たまねぎ 30.00 (缶)トマト水煮 15.00 トマトケチャップ 3.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.20 塩 0.20 こしょう 0.02 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリープ 0.01 (冷)チキンピリオン 3.00 水 75.00			(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 70.00 (黄)米粒麦 10.00 (赤)豚ももミンチ 50.00 (緑)土しろうが 0.50 (黄)油 0.10 (緑)にんじん 15.00 (緑)たまねぎ 20.00 (赤)赤みそ 4.00 (濃)しょうゆ 1.30 (黄)砂糖(三温糖) 1.50 (黄)白いりごま 0.50 (黄)でんぶん 0.50 (赤)鶏肉もも 20.00 (赤)油揚げ 5.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)はくさい 35.00 (緑)ねぎ 7.00 塩 0.40 (濃)しょうゆ 1.00 みりん 1.00 けずりぶし 3.00 水 100.00 (黄)ぶどうゼリー 1個			(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)焼き豚 10.00 (緑)にんじん 5.00 (緑)たまねぎ 5.00 (緑)(冷)三度豆 6.00 (黄)ごま油 0.50 塩 0.70 こしょう 0.05 (淡)しょうゆ 1.50 (冷)チキンピリオン 2.00 (黄)春雨 3.00 (赤)豚肉もも 15.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 25.00 (緑)もやし 20.00 (緑)ねぎ 5.00 塩 0.30 こしょう 0.04 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンピリオン 3.00 水 100.00 (赤)(乾)大豆 12.00 (黄)じゃがいも 6.00 (緑)油 3.00 (黄)砂糖(上白糖) 1.00 塩 0.03			(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)小型コッペパン (小麦 乳) 1個 (黄)油 8.00 グリンティー 2.00 (赤)きな粉 4.00 (黄)砂糖(上白糖) 1.00 塩 0.03 (揚げパン用袋) 1枚 (赤)豚ももミンチ 10.00 (赤)レッドキドニー水煮 10.00 (赤)(蒸)ひよこ豆 10.00 (緑)にんじん 15.00 (緑)たまねぎ 30.00 塩 0.30 こしょう 0.02 トマトケチャップ 5.00 (緑)トマトピューレ 8.00 ウスターソース 1.00 (淡)しょうゆ 0.50 チリペッパー 0.01 (冷)チキンピリオン 1.00 水 5.00 (赤)鶏肉もも 15.00 (黄)じゃがいも 20.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)キャベツ 20.00 塩 0.30 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンピリオン 3.00 水 90.00		
エネルギー たんぱく質 脂 質 552 kcal 28.8 g 20.2 g			エネルギー たんぱく質 脂 質 750 kcal 27.0 g 28.9 g			エネルギー たんぱく質 脂 質 691 kcal 27.6 g 21.4 g			エネルギー たんぱく質 脂 質 676 kcal 27.3 g 20.8 g			エネルギー たんぱく質 脂 質 598 kcal 22.3 g 19.2 g			エネルギー たんぱく質 脂 質 619 kcal 23.8 g 25.0 g		
															お茶を使った献立		

16	ぎゅうにゅう（乳） ごはん げんきにじゃが こまつなのおかいため	17	ぎゅうにゅう（乳） ごはん ごぼうとしいたけの チャプチェ わかめスープ	18	ぎゅうにゅう（乳） くりごはん あげかつおの あまからあえ きのこじる	21	ぎゅうにゅう（乳） ごはん とりにくのてりやき かきたまじる（卵） きんぴら	22	ぎゅうにゅう（乳） こがたパン（小麦・乳） やきそば（小麦） たまねぎスープ	23	ぎゅうにゅう（乳） ごはん だいこんと あつあげのみそに もやしのごまいため
水		木		金		月		火		水	
(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米80.00 (赤)豚肉もも30.00 にんにく0.50 (黄)じゃがいも50.00 つきこんにやく20.00 (緑)にんじん20.00 (緑)たまねぎ50.00 (緑)エリンギ5.00 (緑)ニラ5.00 (黄)砂糖(三温糖)3.00 (濃)しょうゆ4.00 コチジャン0.80 (黄)白いりごま2.00 水20.00 (緑)にんじん10.00 (緑)こまつな20.00 (緑)もやし30.00 (黄)油0.05 みりん1.00 (濃)しょうゆ2.00 (赤)花かつお1.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米80.00 (黄)春雨6.00 (赤)豚肉もも30.00 (緑)(干)しいたけ0.50 (緑)ニラ4.00 (緑)ごぼう10.00 (緑)にんじん10.00 (緑)たまねぎ20.00 (黄)ごま油0.50 (黄)白いりごま1.50 塩0.05 こしょう0.01 (濃)しょうゆ2.50 (濃)しょうゆ2.00 酒1.00 水1.00 (黄)砂糖(三温糖)1.00 (緑)にんにく0.10 (緑)土しょうが0.10 (赤)鶏肉もも10.00 (緑)にんじん10.00 (緑)たまねぎ20.00 (緑)(缶)たけのこ7.00 (緑)えのきだけ7.00 (赤)(乾)カットわかめ0.60 塩0.30 こしょう0.03 (淡)しょうゆ3.00 (冷)チキンブイヨン4.00 水110.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米70.00 (黄)(冷)生くり15.00 塩0.80 みりん0.50 出し昆布0.50 (黄)黒ごま0.30 (赤)(冷)かつお55.00 (緑)土しょうが0.50 酒1.00 (濃)しょうゆ1.00 (黄)でんぶん9.00 (黄)油8.00 (黄)砂糖(三温糖)1.50 (濃)しょうゆ1.20 (緑)土しょうが0.10 みりん0.80 水5.00 (緑)にんじん10.00 (緑)たまねぎ25.00 (緑)えのきだけ10.00 (緑)しめじ8.00 (緑)ねぎ5.00 (赤)赤みそ3.00 (赤)中みそ8.00 (赤)けずりぶし2.00 出し昆布0.50 水100.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米80.00 (赤)鶏肉もも1個 (濃)しょうゆ1.00 酒1.00 (濃)しょうゆ2.00 みりん2.00 (黄)砂糖(三温糖)0.70 (黄)くず粉0.30 水2.00 (赤)卵（卵）20.00 (緑)にんじん10.00 (緑)たまねぎ20.00 (緑)えのきだけ10.00 (緑)ねぎ5.00 塩0.20 (淡)しょうゆ3.00 (濃)しょうゆ0.50 (黄)でんぶん0.50 けずりぶし2.00 水110.00 つきこんにやく10.00 (緑)にんじん10.00 (緑)ごぼう20.00 油0.20 (黄)砂糖(三温糖)1.00 (濃)しょうゆ2.00 みりん0.40 (黄)白いりごま0.50 一味唐辛子0.005	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)小型コッペパン（小麦・乳）1個 (黄)(乾)焼きそば（小麦）20.00 (赤)豚肉もも20.00 (緑)にんじん15.00 (緑)たまねぎ25.00 (緑)キャベツ35.00 (緑)もやし10.00 塩0.30 こしょう0.02 ウスターソース4.00 中濃ソース10.00 (赤)青のり0.10 (赤)鶏肉もも15.00 塩0.10 こしょう0.01 白ワイン1.00 (緑)にんじん10.00 (緑)たまねぎ50.00 (緑)パセリ0.50 塩0.20 こしょう0.02 (淡)しょうゆ2.00 ペーリープ0.01 (冷)チキンブイヨン3.00 水110.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米80.00 (赤)豚肉もも25.00 (赤)さつまあげ15.00 (緑)厚揚げ30.00 (緑)にんじん15.00 (緑)だいこん80.00 (赤)砂糖(三温糖)2.00 (赤)中みそ7.00 (赤)赤みそ2.00 (濃)しょうゆ2.00 けずりぶし1.00 (黄)白すりごま2.00						
						 食育の日 「秋の味覚いっぱい」献立		 お話にまつわる献立 「やきそばばんばん」より			
エネルギー たんぱく質 脂 質 593 kcal 22.3 g 13.0 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 581 kcal 22.0 g 14.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 662 kcal 28.0 g 20.8 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 632 kcal 25.9 g 19.5 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 607 kcal 24.2 g 19.4 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 617 kcal 26.3 g 17.4 g	
24	ぎゅうにゅう（乳） しょくパン（小麦・乳） こめこの スリランカカレー フルーツかん	25	ぎゅうにゅう（乳） たきこみずし あじのたつたあげ わかめのすましじる	28	ぎゅうにゅう（乳） ごはん かんとうに こまつなとじゃこの いために	29	ぎゅうにゅう（乳） むぎごはん みそカツどんぶり（小麦） キャベツ だいこんじる	30	ぎゅうにゅう（乳） セルフドッグ（小麦・乳） (ウインナー・キャベツのカレーソーサー) きのこのようにゅう シチュー（こめこ）	31	ぎゅうにゅう（乳） ごはん さばのにつけ さわにわん
木		金		月		火		水		木	
(赤)牛乳（乳）1本 (黄)食パン（小麦・乳）1枚 (赤)鶏肉もも25.00 (赤)(乾)大豆8.00 (赤)(乾)白いんげん豆8.00 (緑)にんじん15.00 (緑)たまねぎ40.00 (緑)土しょうが0.50 (緑)にんにく0.10 (黄)油0.10 (黄)でんぶん0.30 (黄)米粉4.50 (黄)カレー粉25.00 ウスターソース0.40 中濃ソース2.00 砂糖(三温糖)0.50 塩0.40 こしょう0.03 (濃)しょうゆ3.00 ペーリープ0.01 (冷)チキンブイヨン4.00 水50.00 (赤)粉寒天0.40 水32.00 (黄)砂糖(上白糖)5.00 (黄)りんごジュース20.00 (緑)(缶)みかん15.00 (緑)(缶)パイナップル20.00 (緑)(缶)りんご10.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米70.00 (赤)高野豆腐1.20 (緑)にんじん7.00 (赤)(缶)たけのこ7.00 (緑)(干)しいたけ0.50 (緑)かんぴょう1.00 (黄)砂糖(上白糖)6.00 塩1.00 酒5.00 米酢12.00 出し昆布0.50 (赤)(冷)あじ1～2枚0.10 塩1.00 (濃)しょうゆ0.80 (緑)ちりめんじゃこ0.50 (黄)でんぶん9.00 (黄)油8.00 (赤)かまぼこ5.00 (緑)にんじん10.00 (緑)たまねぎ30.00 (緑)えのきだけ10.00 (赤)(乾)カットわかめ0.50 塩0.10 (淡)しょうゆ2.00 けずりぶし2.00 出し昆布0.50 水110.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米80.00 (赤)鶏肉もも25.00 (赤)厚揚げ30.00 こんにやく25.00 (黄)じゃがいも30.00 (緑)にんじん20.00 (緑)だいこん40.00 (赤)切り昆布1.00 (黄)砂糖(三温糖)2.00 (淡)しょうゆ2.00 (赤)赤みそ1.00 けずりぶし30.00 (緑)こまつな35.00 (赤)ちりめんじゃこ5.00 (黄)ごま油0.30 酒0.50 (淡)しょうゆ1.00 みりん0.50 (黄)白いりごま1.50	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米70.00 (黄)米粒麦10.00 (赤)豚肉ヒレ1個 塩0.20 こしょう0.02 白ワイン1.00 (黄)小麦粉（小麦）6.00 水5.00 (黄)パン粉（小麦）10.00 油8.00 (赤)ハチみそ2.40 (赤)赤みそ0.40 (黄)砂糖(三温糖)3.00 (濃)しょうゆ1.30 みりん1.30 白ワイン1.00 ウスターソース0.70 水3.00 (緑)キャベツ30.00 (赤)鶏肉もも10.00 (赤)油揚げ8.00 (緑)にんじん10.00 (緑)だいこん30.00 (緑)えのきだけ10.00 ねぎ7.00 (濃)しょうゆ1.00 (淡)しょうゆ2.00 塩0.10 けずりぶし2.00 水100.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)コッペパン（小麦・乳）1個 (赤)荒挽きウインナー1～2本 トマトケチャップ5.00 ウスターソース1.00 (黄)砂糖(三温糖)1.00 (黄)くず粉0.10 水3.00 (緑)キャベツ25.00 塩0.10 こしょう0.01 カレー粉0.08 (黄)油0.10 (赤)鶏肉もも20.00 塩0.10 こしょう0.01 白ワイン1.00 (黄)じゃがいも30.00 (緑)にんじん15.00 (緑)たまねぎ30.00 (緑)しめじ15.00 (緑)マッシュルーム10.00 (緑)パセリ0.50 (赤)豆乳20.00 (赤)米粉4.00 塩0.40 こしょう0.03 (冷)チキンブイヨン4.00 水40.00	(赤)牛乳（乳）1本 (黄)米80.00 (赤)(冷)さば1切れ (緑)土しょうが5.00 酢2.00 (濃)しょうゆ6.00 酒2.00 (黄)砂糖(三温糖)6.00 水20.00 (赤)豚肉もも15.00 つきこんにやく10.00 (緑)にんじん10.00 (緑)ごぼう15.00 (緑)たまねぎ20.00 (緑)ねぎ5.00 (淡)しょうゆ2.00 (濃)しょうゆ0.50 酒1.00 塩0.30 こしょう0.03 けずりぶし2.00 水100.00						
エネルギー たんぱく質 脂 質 646 kcal 24.8 g 18.0 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 666 kcal 25.7 g 22.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 605 kcal 23.8 g 17.4 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 682 kcal 27.6 g 20.9 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 679 kcal 26.5 g 27.6 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 702 kcal 26.4 g 26.1 g	
											

11月 きゅうしょく こんだてひょう

今月のめあて

わしょくのおさをしろう！



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
 のアレルギー表示はしていません。
 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

1		ぎゅうにゅう(乳) あげパン(小麦・乳) ベーكدビーンズ		5		ぎゅうにゅう(乳) コッペパン(小麦・乳) スープカレー		6		ぎゅうにゅう(乳) ごはん とりすき(小麦)		7		ぎゅうにゅう(乳) ごはん こぎつねどんぶり	
金		ほうれんそうのソテー		火		コーンソテー		水		はりはりづけ		木		たぬきじる	
(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本	
(黄)小型コッペパン	(小麦・乳)	1個		(黄)コッペパン	(小麦・乳)	1個		(黄)米		80.00		(黄)米		80.00	
(赤)油		3.00		(赤)鶏肉もも		20.00		(赤)鶏肉もも		30.00		(赤)鶏肉もも		25.00	
(赤)きな粉		4.00		(黄)じゃがいも		30.00		(赤)酒		1.00		(赤)油揚げ		20.00	
(赤)砂糖(三温糖)		2.00		(緑)にんじん		15.00		(赤)焼き豆腐		30.00		(緑)たまねぎ		40.00	
塩		0.03		(緑)キャベツ		25.00		(黄)砂糖(三温糖)		0.50		(緑)にんじん		10.00	
(揚げパン用袋 1枚)		1.00		(緑)たまねぎ		20.00		(淡)しょうゆ		2.00		(緑)土しょうが		0.30	
(赤)豚肉もも		15.00		(緑)ブロッコリー		15.00		水		3.00		(黄)砂糖(三温糖)		1.00	
(赤)(乾)白いんげん豆		18.00		(緑)土しょうが		0.40		(緑)にんじん		15.00		みりん		1.00	
(緑)にんじん		20.00		(緑)にんにく		0.40		(緑)たまねぎ		35.00		酒		1.00	
(緑)たまねぎ		50.00		塩		0.50		(緑)はくさい		40.00		(濃)しょうゆ		3.00	
塩		0.20		こしょう		0.03		(緑)ねぎ		10.00		塩		0.30	
こしょう		0.02		(淡)しょうゆ		2.00		糸こんにゃく	(小麦)	25.00		水		15.00	
トマトケチャップ		7.00		カレー粉		0.30		(赤)麩		3.00		(赤)かまぼこ		5.00	
トマトピューレ		4.00		ペーリーフ		0.01		(黄)砂糖(三温糖)		3.00		こんにゃく		15.00	
(黄)砂糖(三温糖)		0.80		(冷)チキンピュイオン		5.00		(濃)しょうゆ		4.00		(緑)にんじん		10.00	
洋がらし		0.05		水		50.00		(淡)しょうゆ		2.00		(緑)えのきだけ		5.00	
ウスターソース		1.10		(赤)ウインナー		10.00		水		10.00		(緑)だいこん		20.00	
(淡)しょうゆ		1.00		(緑)にんじん		5.00		(緑)切干大根		3.00		(緑)ねぎ		5.00	
(冷)チキンピュイオン		3.00		(緑)たまねぎ		25.00		(赤)きざみ昆布		1.00		(赤)土しょうが		0.20	
水		50.00		(緑)(冷)スイートコーン		15.00		酢		2.00		塩		0.30	
(赤)ベーコン		5.00		(黄)油		0.10		(黄)砂糖(三温糖)		0.50		(淡)しょうゆ		1.00	
(緑)ほうれん草		30.00		塩		0.20		みりん		1.00		(濃)しょうゆ		1.50	
(緑)キャベツ		15.00		こしょう		0.02		(濃)しょうゆ		1.60		みりん		1.00	
(緑)(冷)スイートコーン		15.00		(濃)しょうゆ		0.50						けずりぶし		2.00	
(黄)油		0.30										(黄)でんぶ		2.00	
(濃)しょうゆ		0.30										水		100.00	
塩		0.10													
こしょう		0.01													
												お話にまつわる献立 「こんたのおつかい」よ			
エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質
603 kcal	24.8 g		20.5 g	565 kcal	22.7 g		17.4 g	584 kcal	22.0 g		14.5 g	582 kcal	21.6 g		15.8 g

12		ぎゅうにゅう(乳) スパゲティ ミートソース(小麦)		13		ぎゅうにゅう(乳) カレーピラフ ローストチキン		14		ぎゅうにゅう(乳) ごはん さけのしおやき		15		ぎゅうにゅう(乳) むぎごはん こめこの	
火		はくさいスープ こめこのまっちゃんしケーキ		水		ポテトスープ		木		とうにゅうみそしる みぶなのあえもの		金		トマトハヤシライス ポテトサラダ	
(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本		(赤)牛乳	(乳)	1本	
(黄)スパゲティ	(小麦)	30.00		(黄)米		70.00		(黄)米		80.00		(黄)米		70.00	
(赤)豚ももミンチ		30.00		(赤)豚ももミンチ		10.00		(赤)油揚げ		8.00		(黄)米粒麦		10.00	
(緑)にんじん		20.00		(緑)にんじん		7.00		(赤)(冷)さけ一汐		1切れ		(赤)豚肉もも		25.00	
(緑)たまねぎ		50.00		(緑)たまねぎ		5.00		(赤)豚肉もも		10.00		塩		0.20	
(緑)マッシュルーム水煮		5.00		(緑)ピーマン		4.00		(赤)油揚げ		8.00		(赤)しょうゆ		0.01	
トマトケチャップ		11.00		(緑)(冷)スイートコーン		6.00		(黄)さつまいも		15.00		(赤)赤ワイン		1.00	
トマトピューレ		7.00		塩		0.70		(緑)たまねぎ		7.00		(緑)たまねぎ		45.00	
(缶)トマト水煮		4.00		こしょう		0.05		(緑)にんじん		10.00		(緑)にんじん		15.00	
ウスターソース		3.00		(淡)しょうゆ		1.50		(緑)ごぼう		10.00		(緑)(缶)トマト水煮		40.00	
塩		0.40		カレー粉		0.40		(緑)だいこん		20.00		(緑)マッシュルーム水煮		5.00	
こしょう		0.03		(冷)チキンピュイオン		3.00		(緑)ねぎ		5.00		(緑)油		0.50	
(赤)鶏肉もも		10.00						(赤)豆乳		8.00		トマトケチャップ		15.00	
(緑)にんじん		10.00		(赤)鶏肉もも		60.00		(赤)中みそ		8.00		中濃ソース		2.00	
(緑)たまねぎ		20.00		(赤)しょうゆ(濃)		5.00		(赤)こうじみそ		3.00		(黄)砂糖(三温糖)		1.00	
(緑)はくさい		20.00		酒		2.50		けずりぶし		3.00		(濃)しょうゆ		0.50	
(緑)しめじ		5.00		(黄)はちみつ		1.00		水		85.00		(冷)チキンピュイオン		3.00	
塩		0.20		(黄)トマトケチャップ		1.00		(緑)にんじん		3.00		(黄)でんぶ		0.30	
こしょう		0.03		(緑)にんにく		0.10		(緑)みぶな		20.00		(黄)米粉		3.00	
(淡)しょうゆ		2.00		(緑)土しょうが		0.10		(緑)はくさい		25.00		塩		10.00	
(冷)チキンピュイオン		3.00		(緑)たまねぎ		5.00		(黄)砂糖(三温糖)		0.30		水		0.30	
ペーリーフ		0.01		こしょう		0.10		(淡)しょうゆ		1.80		こしょう		0.02	
水		90.00		(赤)豚肉もも		10.00		(黄)白いりごま		1.00		水		30.00	
(黄)米粉(製菓用)		18.00		塩		0.10									
(緑)まっ茶		0.36		こしょう		0.01						(赤)ロースハム		5.00	
ベーキングパウダー		10.00		白ワイン		1.00						(黄)じゃがいも		50.00	
(黄)油		3.60		(黄)じゃがいも		25.00						(緑)にんじん		7.00	
水		12.00		(緑)にんじん		10.00						(緑)たまねぎ		5.00	
(紙カップ 1個)		1.00		(緑)たまねぎ		15.00						酢		0.30	
お茶を使った献立				(緑)キャベツ		20.00						塩		0.10	
				塩		0.20						こしょう		0.01	
				こしょう		0.03									
				(淡)しょうゆ		2.00									
				ペーリーフ		0.01									
				(冷)チキンピュイオン		3.00									
				水		100.00									
エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質	エネルギー	たんぱく質	脂	質
539 kcal	21.0 g		18.3 g	612 kcal	27.2 g		19.4 g	610 kcal	29.5 g		14.7 g	594 kcal	20.4 g		12.6 g



いい歯の日献立



お茶を使った献立



18

ぎゅうにゅう（乳）
ごはん
マーボー豆腐
もやしのナムル

月

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 米80.00

(赤) 豚肉ももミンチ25.00

(赤) 豆腐80.00

(緑) にんじん20.00

(緑) たまねぎ45.00

(緑) ねぎ8.00

(緑) 土しょうが0.50

(緑) 白ねぎ1.00

(緑) にんにく0.10

(黄) トウバンジャン0.10

(黄) 砂糖(三温糖)0.50

(赤) しょうゆ0.05

(濃) しょうゆ2.00

(赤) 赤みそ5.00

(赤) 八丁みそ3.00

(黄) でんぶん1.00

(緑) もやし30.00

(緑) ほうれん草20.00

(黄) ごま油0.30

(黄) 酢0.30

(赤) 砂糖(三温糖)(淡)しょうゆ0.30

エネルギーたんぱく質脂質
605 kcal26.2 g17.9 g

26

ぎゅうにゅう（乳）
あじつけパン（小麦・乳）
とりもろこしの
クリームスープ（乳）
はなやさいのサラダ

火

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 味付けコッパン（小麦・乳）1個

(赤) 鶏肉もも15.00

(黄) じゃがいも30.00

(緑) にんじん15.00

(緑) たまねぎ45.00

(緑) (冷) スイートコーン10.00

(緑) (缶) クリームコーン25.00

(赤) パセリ0.50

(赤) 牛乳（乳）15.00

(赤) ピザ用チーズ（乳）4.00

(赤) 塩0.60

(赤) しょうゆ0.02

(赤) 生クリーム（乳）2.00

(赤) (冷) チキンピジョン4.00

(赤) 水55.00

(緑) ブロッコリー20.00

(緑) カリフラワー15.00

(黄) 砂糖(三温糖)(濃)しょうゆ0.20

(赤) しょうゆ1.50

(赤) 花かつお0.50

エネルギーたんぱく質脂質
632 kcal23.1 g20.3 g



19

ぎゅうにゅう（乳）
ふきよせごはん
とりにくのたつたあげ
みずなのハリハリじる

火

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 米80.00

(赤) 油揚げ5.00

(緑) にんじん7.00

(緑) しめじ10.00

(黄) さつまいも10.00

(黄) 塩0.20

(淡) しょうゆ6.00

(酒) 1.00

(みりん) 1.00

(出し昆布) 0.50

(赤) 鶏肉もも60.00

(緑) 土しょうが1.00

(濃) しょうゆ2.00

(酒) 1.00

(黄) でんぶん12.00

(黄) 油8.00

(赤) 豚肉もも10.00

(緑) にんじん10.00

(緑) みずな15.00

(緑) はくさい25.00

(黄) 春巻2.00

(黄) 塩0.30

(淡) しょうゆ3.00

(酒) 1.00

(出し昆布) 0.50

(けずりぶし) 2.00

(水) 110.00

エネルギーたんぱく質脂質
702 kcal25.5 g26.9 g



食育の日「紅葉狩り」献立

20

ぎゅうにゅう（乳）
ごはん
おでん（豚）
わかめとじゃこの
いために

水

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 米80.00

(赤) 鶏肉もも20.00

(緑) にんにく25.00

(赤) 厚揚げ25.00

(赤) うずら卵水煮（卵）20.00

(緑) にんじん20.00

(緑) だいこん60.00

(赤) 切り昆布0.70

(黄) 砂糖(三温糖)1.50

(淡) しょうゆ4.00

(濃) しょうゆ2.00

(けずりぶし) 1.00

(水) 30.00

(赤) (冷) 生わかめ15.00

(赤) ちりめんじゃこ3.00

(黄) ごま油0.30

(酒) 0.30

(淡) しょうゆ0.50

(みりん) 0.50

(黄) 白いりごま1.50

エネルギーたんぱく質脂質
596 kcal23.0 g18.9 g



21

ぎゅうにゅう（乳）
チキンライス
ふゆやさいのスープに
フルーツ
ヨーグルト（乳）

木

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 米70.00

(赤) 鶏肉もも10.00

(赤) にんじん7.00

(赤) にんじんジュース7.00

(緑) たまねぎ7.00

(赤) トマトケチャップ12.00

(緑) トマトピューレ4.00

(赤) 塩0.50

(赤) しょうゆ0.03

(冷) チキンピジョン3.00

(赤) 豚肉もも20.00

(緑) にんじん20.00

(緑) だいこん30.00

(緑) たまねぎ30.00

(緑) はくさい30.00

(赤) 塩0.30

(赤) しょうゆ0.03

(淡) しょうゆ2.00

(ペーリーフ) 0.01

(冷) チキンピジョン3.00

(冷) チキンピジョン50.00

(赤) ヨーグルト（乳）35.00

(緑) (缶) 黄桃10.00

(緑) (缶) バイナップル35.00

(緑) (缶) みかん15.00

エネルギーたんぱく質脂質
567 kcal20.0 g12.9 g



22

ぎゅうにゅう（乳）
ごはん
さばのにつけ
ぶたじる
ひじきのきんぴら

金

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 米80.00

(赤) (冷) さば1切れ

(緑) 土しょうが2.00

(赤) 鶏肉むね2.00

(赤) 酒6.00

(黄) 砂糖(三温糖)2.00

(赤) 水20.00

(赤) 豚肉もも15.00

(緑) にんじん10.00

(緑) だいこん10.00

(緑) たまねぎ30.00

(緑) なegi5.00

(赤) 赤みそ3.00

(赤) 中みそ8.00

(赤) けずりぶし1.50

(赤) 水100.00

(赤) さつまあげ5.00

(赤) (干) ひじき1.80

(緑) にんじん8.00

(緑) ごぼう5.00

(赤) 油0.30

(黄) 砂糖(三温糖)(淡)しょうゆ1.00

(赤) みりん2.00

(黄) 白いりごま0.30

(赤) 水5.00

エネルギーたんぱく質脂質
710 kcal27.1 g24.6 g



和食の日献立

25

ぎゅうにゅう（乳）
ごはん
ほっけのおやき
ゆばのすましじる
こまつなのゆずかあえ

月

(赤) 牛乳（乳）1本

(黄) 米80.00

(赤) (冷) ほっけー汐1切れ

(赤) 鶏肉むね10.00

(赤) (乾) ゆば3.00

(緑) にんじん10.00

(緑) たまねぎ25.00

(緑) えのきだけ10.00

(緑) ねぎ5.00

(赤) 塩0.15

(淡) しょうゆ2.00

(みりん) 0.20

(出し昆布) 0.50

(けずりぶし) 2.00

(水) 110.00

(緑) こまつな35.00

(緑) しめじ5.00

(緑) にんじん5.00

(赤) ゆず果汁1.00

(黄) 砂糖(三温糖)1.50

(黄) 酢1.00

(淡) しょうゆ2.00

エネルギーたんぱく質脂質
555 kcal26.0 g13.7 g



和食の日献立

よくかんで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

11月8日は「いい歯の日」

歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



MILK

牛乳・乳製品



豆腐

大豆・大豆製品



ヨーグルト

ヨーグルト



魚介類

魚介類



干しエビ

干しいたけ



ひじきなどの海藻

ひじき



小松菜などの青菜

小松菜



魚介類

魚介類



サケ・サンマ・カレイなど

サケ・サンマ・カレイなど



魚介類

魚介類



サケ・サンマ・カレイなど

サケ・サンマ・カレイなど

12月 きゅうしょく こんだてひょう

今月のめあて

じぶんのからだによいたべかたをしよう！

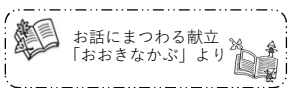


※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料についてのアレルギー表示はしていません。
 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

5				6				9				10				11				12			
木				金				月				火				水				木			
ぎゅうにゅう(乳) ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ				ぎゅうにゅう(乳) ごはん バーベキューチキン やさしいスープ				ぎゅうにゅう(乳) ごはん じゃがいもと ちくわのにもち こまつなとじゃこのために				ぎゅうにゅう(乳) ごはん クファージュシー マーミナーチャンブルー かきたまじる(卵)				ぎゅうにゅう(乳) ごはん コッペパン(小麦・乳) かぶのとうにゅう シチュー(こめこ) ベーコンとキャベツのソテー				ぎゅうにゅう(乳) ごはん あじのカレーあげ いものこじる			
(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 黒糖パン (小麦 乳) 1個 (赤) 豚肉もも 20.00 塩 0.10 こしょう 0.01 赤ワイン 1.00 (赤) (乾)大豆 18.00 (緑) にんじん 20.00 (緑) たまねぎ 50.00 トマトケチャップ 7.00 (緑) トマトピューレ 4.00 (黄) 砂糖(三温糖) 0.50 (濃)しょうゆ 1.50 ペーリープ 0.01 (冷)チキンブイヨン 3.00 水 30.00 (赤) ロースハム 5.00 (黄) じゃがいも 20.00 (緑) にんじん 5.00 (緑) ブロッコリー 20.00 (緑) (冷)スイートコーン 5.00 (黄) 油 1.20 酢 1.50 (黄) 砂糖(上白糖) 0.70 塩 0.20 こしょう 0.03				(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 80.00 (赤) 鶏肉もも 60.00 塩 1.00 (濃)しょうゆ 1.00 (緑) たまねぎ 10.00 (緑) 土しように 0.30 (緑) にんにく 0.20 (濃)しょうゆ 3.00 (黄) 砂糖(三温糖) 1.20 (緑) レモン果汁 0.50 水 1.50 (赤) 豚肉もも 10.00 塩 0.10 こしょう 1.00 白ワイン 25.00 (黄) じゃがいも 10.00 (緑) たまねぎ 15.00 (緑) キャベツ 20.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンブイヨン 3.00 水 100.00				(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 80.00 (赤) 豚肉もも 25.00 (赤) ちくわ 15.00 (赤) こんにやく 25.00 (黄) じゃがいも 50.00 (緑) にんじん 20.00 (緑) ごぼう 10.00 (緑) (冷)三度豆 5.00 (黄) 砂糖(三温糖) 2.00 (淡)しょうゆ 3.00 (濃)しょうゆ 2.00 酒 1.00 みりん 1.00 けずりぶし 1.00 水 30.00 (緑) こまつな 35.00 (赤) ちりめんじゃこ 3.00 (黄) ごま油 0.30 酒 0.50 (淡)しょうゆ 1.00 (緑) みりん 0.50 (黄) 白いりごま 1.50				(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 70.00 (赤) 豚肉もも 10.00 (緑) にんじん 8.00 (赤) (干)しいたけ 0.50 (赤) きざみ昆布 0.20 (濃)しょうゆ 4.50 酒 1.00 塩 0.30 (赤) まぐろスープ漬 10.00 (赤) 厚揚げ 20.00 (緑) もやし 30.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) ニラ 3.00 (赤) 花かつお 0.20 (淡)しょうゆ 2.00 塩 0.10 水 0.20 (黄) 油 0.20 (赤) 卵 (卵) 20.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) たまねぎ 20.00 (緑) えのきだけ 10.00 (緑) ねぎ 5.00 塩 0.20 (淡)しょうゆ 3.00 (濃)しょうゆ 0.50 (黄) でんぶん 0.50 けずりぶし 2.00 水 100.00				(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) コッペパン (小麦 乳) 1個 (赤) 鶏肉もも 20.00 塩 0.10 こしょう 0.01 白ワイン 1.00 (緑) かぶ 40.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) たまねぎ 30.00 (緑) はくさい 25.00 (緑) パセリ 0.50 (赤) 豆乳 20.00 (黄) 米粉 4.00 塩 0.40 こしょう 0.03 (冷)チキンブイヨン 4.00 水 40.00 (赤) ベーコン 5.00 (緑) キャベツ 35.00 (緑) たまねぎ 20.00 (黄) 油 0.20 塩 0.20 こしょう 0.01				(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 80.00 (赤) (冷)あじ 1～2枚 (緑) 土しように 0.50 (濃)しょうゆ 1.00 カレー粉 0.20 (黄) でんぶん 12.00 (黄) 油 5.00 (赤) 鶏肉もも 10.00 (赤) 油揚げ 7.00 (黄) さといも 25.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) ごぼう 10.00 (緑) だいこん 10.00 (緑) ねぎ 5.00 塩 0.20 (淡)しょうゆ 2.00 (濃)しょうゆ 1.00 けずりぶし 2.00 (黄) でんぶん 1.00 水 100.00			
エネルギー たんぱく質 脂 質 651 kcal 28.8 g 20.0 g				エネルギー たんぱく質 脂 質 611 kcal 25.2 g 17.9 g				エネルギー たんぱく質 脂 質 580 kcal 23.3 g 12.6 g				エネルギー たんぱく質 脂 質 519 kcal 22.5 g 14.4 g				エネルギー たんぱく質 脂 質 553 kcal 21.5 g 18.2 g				エネルギー たんぱく質 脂 質 691 kcal 27.6 g 21.7 g			

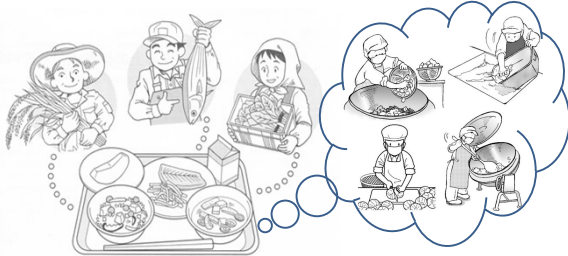
2		3		4	
月		火		水	
ぎゅうにゅう(乳) ごはん あげぶりの あまからあえ かすじる		ぎゅうにゅう(乳) むぎごはん こめこのポークカレー レモンサラダ		ぎゅうにゅう(乳) ごはん うまに(卵) もやしのごまいため	
(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 80.00 (赤) (冷)ぶり 45.00 (緑) 土しように 0.50 酒 1.00 (濃)しょうゆ 1.00 (黄) でんぶん 8.00 (緑) ごぼう 30.00 (黄) 油 5.00 (黄) 砂糖(三温糖) 2.00 (濃)しょうゆ 2.00 (緑) 土しように 0.10 みりん 1.00 水 5.00 (赤) 京都産豚肉もも 10.00 (赤) 油揚げ 8.00 (緑) こんにやく 10.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) だいこん(京都産) 10.00 (緑) 水菜(京都産) 8.00 (淡)しょうゆ 2.00 (中)みそ 6.00 酒かす(京都産) 7.00 煮干 2.00 水 100.00		(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 70.00 (黄) 米粒麦 10.00 (赤) 豚肉もも 25.00 塩 0.10 こしょう 0.01 赤ワイン 1.00 (黄) じゃがいも 40.00 (緑) にんじん 25.00 (緑) たまねぎ 50.00 (緑) 土しように 0.50 (緑) にんにく 0.10 (黄) 油 0.10 (黄) でんぶん 0.30 (黄) 米粉 25.00 カレー粉 0.40 ウスターソース 2.00 中濃ソース 0.50 塩 0.40 こしょう 0.03 (濃)しょうゆ 3.00 ペーリープ 0.01 (冷)チキンブイヨン 4.00 (黄) 砂糖(三温糖) 0.50 水 50.00 (緑) にんじん 5.00 (緑) キャベツ 30.00 (緑) (冷)スイートコーン 15.00 (黄) 油 1.00 酢 0.50 (緑) レモン果汁 1.00 (黄) 砂糖(上白糖) 0.20 塩 0.10 こしょう 0.02 (淡)しょうゆ 0.50		(赤) 牛乳 (乳) 1本 (黄) 米 80.00 (赤) 鶏肉もも 20.00 (赤) うずら卵水煮 (卵) 20.00 (赤) 厚揚げ 25.00 (黄) じゃがいも 35.00 (緑) だいこん 50.00 (緑) にんじん 15.00 (黄) 砂糖(三温糖) 2.00 (淡)しょうゆ 2.50 (濃)しょうゆ 2.00 けずりぶし 1.00 水 30.00 (緑) こまつな 20.00 (緑) にんじん 10.00 (緑) もやし 30.00 (黄) ごま油 0.25 塩 0.10 こしょう 0.01 (淡)しょうゆ 1.00 (黄) 白すりごま 2.00	
「味わおう京都産」の献立					
エネルギー たんぱく質 脂 質 724 kcal 28.0 g 24.4 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 588 kcal 19.8 g 12.7 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 623 kcal 23.2 g 19.0 g	



1月 きゅうしょく こんだてひょう

今月のめあて

きゅうしょくにかんしゃしよう！



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
 のアレルギー表示はしていません。
 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

9		10		14		15	
木		金		火		水	
きゅうにゅう(乳) ごはん こめこの トマトハヤシライス フルーツまっちゃん		きゅうにゅう(乳) くろまめごはん ぞうに たづくり こうはくなます		きゅうにゅう(乳) こくとうパン (小麦・乳) チキンごぼう やさいスープ		きゅうにゅう(乳) ごはん カレーぶたじゃが わかめとじゃこの ために	
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)豚肉もも 30.00 酒 0.20 こしょう 0.01 赤ワイン 1.00 (緑)たまねぎ 45.00 (緑)にんじん 15.00 (缶)トマト水煮 40.00 (緑)マッシュルーム水煮 5.00 (黄)油 0.50 トマトケチャップ 15.00 中濃ソース 2.00 (黄)砂糖(三温糖) 1.00 (濃)しょうゆ 0.50 (冷)チキンブイオン 3.00 (黄)でんぶん 0.30 (黄)米粉 3.00 (赤)米 10.00 塩 0.30 こしょう 0.02 水 30.00 (赤)粉寒天 0.30 水 40.00 (黄)砂糖(上白糖) 3.00 グリンティー 1.30 (緑)缶みかん 15.00 (緑)缶パインアップル 20.00 (緑)缶黄桃 10.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 63.00 (赤)(乾)黒大豆 4.00 (赤)鶏肉もも 8.00 (緑)にんじん 5.00 (緑)ごぼう 7.00 (緑)(干)しいたけ 0.50 塩 0.20 (淡)しょうゆ 5.00 酒 1.00 みりん 1.00 出し昆布 0.50 (黄)(冷)煮込みもち 25.00 (黄)さといも 15.00 (緑)金時にんじん 10.00 (緑)だいこん 15.00 (緑)みずな 10.00 (赤)白みそ 20.00 (赤)中みそ 5.00 出し昆布 0.50 けずりぶし 2.00 水 80.00 (赤)ごまめ 3.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.60 (濃)しょうゆ 0.50 みりん 1.00 水 0.70 (黄)白いりごま 0.50 (緑)にんじん 5.00 (緑)だいこん 30.00 (黄)砂糖(上白糖) 1.50 (淡)しょうゆ 0.50 酢 1.50 塩 0.10		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)黒糖パン (小麦・乳) 1個 (赤)鶏肉もも 60.00 酒 1.00 (緑)ごぼう 25.00 (黄)でんぶん 9.00 (黄)油 8.00 (黄)白いりごま 1.00 (黄)砂糖(三温糖) 1.20 (濃)しょうゆ 3.00 みりん 1.00 水 1.50 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 こしょう 0.01 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 20.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)キャベツ 20.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンブイオン 3.00 水 100.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)豚肉もも 40.00 酒 1.00 (黄)じゃがいも 50.00 糸こんにゃく 25.00 (緑)にんじん 20.00 (緑)たまねぎ 50.00 (緑)(冷)三度豆 3.00 (黄)砂糖(三温糖) 2.00 (淡)しょうゆ 3.00 (濃)しょうゆ 3.00 カレー粉 0.40 けずりぶし 1.00 水 30.00 (赤)(冷)生わかめ 15.00 (赤)ちりめんじゃこ 5.00 (黄)ごま油 0.30 酒 0.50 (淡)しょうゆ 0.50 みりん 0.50 (黄)白いりごま 1.50	
エネルギー たんぱく質 脂 質 604 kcal 20.4 g 12.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 559 kcal 19.9 g 11.7 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 757 kcal 29.0 g 30.4 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 603 kcal 24.5 g 14.2 g	
16		17		20		21	
木		金		月		火	
きゅうにゅう(乳) ごはん とりすき(小麦) だいこんのあまずづけ		きゅうにゅう(乳) なめし わかさぎのからあげ かすじる みかんゼリー		きゅうにゅう(乳) ライス ブルコギ ギョーザ(小麦) スープ(ちゅうか)		きゅうにゅう(乳) ごはん さけのおやき ごぼうとぶたにくのいためもの じゃがいものみそしる	
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)鶏肉もも 30.00 酒 1.00 (赤)焼き豆腐 30.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 (淡)しょうゆ 2.00 水 3.00 (緑)にんじん 15.00 (緑)たまねぎ 40.00 (緑)はくさい 40.00 (緑)ねぎ 10.00 糸こんにゃく 25.00 (赤)麩 (小麦) 3.00 (黄)砂糖(三温糖) 3.00 (濃)しょうゆ 4.00 (淡)しょうゆ 2.00 水 10.00 (緑)にんじん 5.00 (緑)だいこん 40.00 塩 0.20 酢 2.50 (黄)砂糖(上白糖) 1.50		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (緑)(乾)青菜 1.50 (赤)(冷)わかさぎ 35.00 (緑)土しょうが 0.50 塩 0.10 (濃)しょうゆ 1.00 (黄)油 6.00 (黄)でんぶん 7.00 (赤)豚肉もも 15.00 (赤)油揚げ 8.00 (赤)こんにゃく 10.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)だいこん 10.00 (緑)みずな 8.00 (赤)(淡)しょうゆ 6.00 (赤)中みそ 7.00 酒かす(京都産) 2.00 煮干 100.00 (黄)みかんゼリー 1個		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)豚肉もも 35.00 (緑)にんにく 0.10 (緑)土しょうが 0.30 (緑)ごぼう 40.00 (緑)キャベツ 25.00 (赤)ねぎ 10.00 (黄)砂糖(三温糖) 4.00 (濃)しょうゆ 2.40 (赤)赤みそ 4.00 (黄)たまねぎ 2.00 (黄)白いりごま 1.50 コチジャン 0.02 (赤)(冷)ギョーザ (小麦) 1個 (黄)油 0.30 (赤)鶏肉もも 10.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 30.00 (緑)はくさい 10.00 (緑)えのきだけ 7.00 (赤)(乾)カットわかめ 0.60 塩 0.30 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 3.00 (冷)チキンブイオン 4.00 水 110.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)(冷)さけ一汐 1切れ (赤)豚肉もも 10.00 (緑)ごぼう 15.00 (緑)にんじん 5.00 (赤)(冷)茎わかめ 3.00 (濃)しょうゆ 2.00 (黄)砂糖(三温糖) 1.00 酒 1.00 みりん 1.00 (赤)油揚げ 10.00 (黄)じゃがいも 30.00 (緑)にんじん 6.00 (緑)たまねぎ 25.00 (緑)ねぎ 7.00 (赤)ウスターソース 3.00 (赤)中みそ 8.00 けずりぶし 2.00 水 100.00	
エネルギー たんぱく質 脂 質 588 kcal 21.6 g 14.5 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 667 kcal 24.0 g 18.7 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 622 kcal 25.3 g 16.9 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 612 kcal 29.7 g 14.3 g	
22		23		24		25	
水		木		金		土	
きゅうにゅう(乳) しよくパン(小麦・乳) ミートローフ きのこソースがけ ふゆやさいのスープに		きゅうにゅう(乳) ごはん こめこのカレー ヒレカツ(小麦) キャベツとコーンのソテー		きゅうにゅう(乳) ごはん さけのおやき ごぼうとぶたにくのいためもの じゃがいものみそしる		きゅうにゅう(乳) ごはん さけのおやき ごぼうとぶたにくのいためもの じゃがいものみそしる	
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)食パン (小麦・乳) 1枚 (赤)豆腐 20.00 (赤)牛ももミンチ 15.00 (赤)豚ももミンチ 35.00 塩 0.30 こしょう 0.02 ナツメグ 0.03 赤ワイン 0.50 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 10.00 (赤)豆乳 3.00 (緑)エリンギ 5.00 (緑)(干)しいたけ 0.50 (緑)たまねぎ 5.00 塩 0.10 こしょう 0.03 ウスターソース 0.50 トマトケチャップ 5.00 トマトジュース 5.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.80 (濃)しょうゆ 0.80 (黄)くず粉 0.40 水 5.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (赤)鶏ももミンチ 15.00 (緑)じゃがいも 40.00 (緑)にんじん 20.00 (緑)たまねぎ 45.00 (緑)土しょうが 0.50 (緑)にんにく 0.10 (黄)油 0.10 (黄)でんぶん 0.30 (黄)米粉 4.50 水 25.00 カレー粉 0.40 ウスターソース 2.00 中濃ソース 0.50 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 塩 0.40 こしょう 0.03 (濃)しょうゆ 3.00 ペーリーブ 0.01 (冷)チキンブイオン 4.00 水 50.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)鶏ももミンチ 15.00 (黄)じゃがいも 40.00 (緑)にんじん 20.00 (緑)たまねぎ 45.00 (緑)土しょうが 0.50 (緑)にんにく 0.10 (黄)油 0.10 (黄)でんぶん 0.30 (黄)米粉 4.50 水 25.00 カレー粉 0.40 ウスターソース 2.00 中濃ソース 0.50 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 塩 0.40 こしょう 0.03 (濃)しょうゆ 3.00 ペーリーブ 0.01 (冷)チキンブイオン 4.00 水 50.00		(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 80.00 (赤)鶏ももミンチ 15.00 (黄)じゃがいも 40.00 (緑)にんじん 20.00 (緑)たまねぎ 45.00 (緑)土しょうが 0.50 (緑)にんにく 0.10 (黄)油 0.10 (黄)でんぶん 0.30 (黄)米粉 4.50 水 25.00 カレー粉 0.40 ウスターソース 2.00 中濃ソース 0.50 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 塩 0.40 こしょう 0.03 (濃)しょうゆ 3.00 ペーリーブ 0.01 (冷)チキンブイオン 4.00 水 50.00	
エネルギー たんぱく質 脂 質 647 kcal 30.9 g 24.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 728 kcal 27.7 g 20.2 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 647 kcal 30.9 g 24.3 g		エネルギー たんぱく質 脂 質 728 kcal 27.7 g 20.2 g	

お茶を使った献立

新年お祝い献立



食育の日 「冬の食
事」

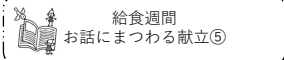


給食週間
お話にまつわる献立①

給食週間
お話にまつわる献立②

給食週間
お話にまつわる献立③

給食週間
お話にまつわる献立④

24		27		28		29	
ぎゅうにゅう(乳) ごはん マーボー豆腐 もやしと ほうれんそうのナムル		ぎゅうにゅう(乳) ごはん さばのうめ だいこんじる そくせきづけ		ぎゅうにゅう(乳) こがたパン(小麦・乳) やさいラーメン(小麦) ツナサラダ		ぎゅうにゅう(乳) ごはん しっぽう豆腐 こまつなの おかかいため	
金		月		火		水	
(赤)牛乳	(乳) 1本	(赤)牛乳	(乳) 1本	(赤)牛乳	(乳) 1本	(赤)牛乳	(乳) 1本
(黄)米	80.00	(黄)米	80.00	(黄)小型コッペパン(小麦乳)	1個	(黄)米	80.00
(赤)豚ももミンチ	30.00	(赤)(冷)さば	1切れ	(黄)(冷)ちゃんぽん麺(小麦)	30.00	(赤)高野豆腐	8.00
(赤)豆腐	80.00	(緑)土しょうが	1.00	(赤)豚肉もも	15.00	(黄)砂糖(三温糖)	1.30
(緑)にんじん	20.00	(緑)梅干し	2.50	(緑)にんじん	10.00	(淡)しょうゆ	2.00
(緑)たまねぎ	45.00	(濃)しょうゆ	4.00	(緑)はくさい	20.00	だし汁	5.00
(緑)ねぎ	8.00	酒	1.00	(緑)もやし	10.00	(黄)でんぶ	9.00
(緑)土しょうが	0.50	(黄)砂糖(三温糖)	3.50	(緑)(冷)スイートコーン	10.00	(黄)油	4.00
(緑)白ねぎ	1.00	水	20.00	(緑)ねぎ	5.00	(赤)鶏肉もも	30.00
(緑)にんにく	0.10	(赤)鶏肉もも	10.00	塩	0.20	(緑)にんじん	25.00
(黄)トウバンジャン	0.10	(赤)油揚げ	8.00	こしょう	0.02	(緑)たまねぎ	40.00
(黄)油	0.10	(緑)にんじん	10.00	(淡)しょうゆ	4.00	(緑)(冷)きぬさや	3.00
(黄)砂糖(三温糖)	0.50	(緑)だいこん	30.00	(濃)しょうゆ	2.00	(緑)(缶)たけのこ	15.00
こしょう	0.05	(緑)えのきだけ	10.00	白湯スープ	4.00	(緑)(干)しいたけ	0.50
(濃)しょうゆ	2.00	(緑)ねぎ	7.00	(冷)チキンピュイオン	3.00	(黄)砂糖(三温糖)	2.00
(赤)赤みそ	5.00	(濃)しょうゆ	1.00	水	100.00	(淡)しょうゆ	3.00
(赤)八丁みそ	3.00	(淡)しょうゆ	2.00	(赤)まぐろスープ漬	10.00	(濃)しょうゆ	2.00
(黄)でんぶ	1.00	塩	2.00	(赤)(干)ひじき	0.50	けずりぶし	1.00
(赤)ちくわ	7.00	けずりぶし	2.00	(黄)砂糖(三温糖)	0.40	水	30.00
(淡)しょうゆ	0.50	水	90.00	(赤)鶏肉もも	0.80	(緑)にんじん	10.00
みりん	1.00	(緑)にんじん	5.00	(淡)しょうゆ	0.50	(緑)こまつな	20.00
水	1.00	(緑)はくさい	45.00	(緑)しょうゆ	1.00	(緑)もやし	30.00
(緑)もやし	20.00	塩	0.10	(緑)にんじん	10.00	(黄)油	0.05
(緑)ほうれん草	30.00	(黄)砂糖(三温糖)	0.30	(緑)キャベツ	30.00	(黄)みりん	1.00
(黄)ごま油	0.30	(淡)しょうゆ	1.50	(黄)油	1.00	(濃)しょうゆ	2.00
酢	2.00	(黄)白すりごま	1.00	(黄)砂糖(三温糖)	0.20	(赤)糸かつお	1.00
(黄)砂糖(三温糖)	0.30			塩	0.20		
(淡)しょうゆ	3.00			こしょう	0.01		
							
エネルギー	たんぱく質 脂 質	エネルギー	たんぱく質 脂 質	エネルギー	たんぱく質 脂 質	エネルギー	たんぱく質 脂 質
626 kcal	28.4 g 18.7 g	677 kcal	25.3 g 25.3 g	527 kcal	23.1 g 16.3 g	659 kcal	24.3 g 19.6 g

30	ぎゅうにゅう(乳) だいこんじゃごはん とりにくの しおこうじやき ぶたじる	31	ぎゅうにゅう(乳) わぎごはん きりぼしだいこんり びんば トックスープ
木		金	
(赤)牛乳	(乳) 1本	(赤)牛乳	(乳) 1本
(黄)米	70.00	(黄)米	70.00
(淡)しょうゆ	1.50	(黄)米粒麦	10.00
塩	0.20	(赤)豚肉もも	30.00
(赤)ちりめんじゃこ	5.00	(緑)切干大根	6.00
(緑)だいこん	25.00	(緑)にんじん	0.10
(黄)砂糖(三温糖)	1.20	(黄)砂糖(三温糖)	1.50
(淡)しょうゆ	3.00	(濃)しょうゆ	2.00
酒	1.00	(淡)しょうゆ	1.50
(黄)白いりごま	2.00	(緑)にんじん	10.00
(赤)鶏肉もも	65.00	(緑)こまつな	15.00
塩こうじ	4.00	(緑)もやし	20.00
塩	0.10	(黄)白いりごま	1.00
酒	1.00	(黄)ごま油	0.20
(赤)豚肉もも	20.00	(黄)砂糖(三温糖)	0.70
(緑)にんじん	10.00	(淡)しょうゆ	1.50
(緑)たまねぎ	20.00	酒	0.50
(緑)ごぼう	12.00	(黄)トック	15.00
(緑)ねぎ	7.00	(赤)鶏肉もも	15.00
(赤)赤みそ	3.00	(緑)にんじん	10.00
(赤)中みそ	8.00	(緑)たまねぎ	20.00
けずりぶし	2.00	(緑)ねぎ	5.00
水	100.00	塩	0.20
		こしょう	0.02
		(濃)しょうゆ	1.00
		(淡)しょうゆ	2.00
		(冷)チキンピュイオン	3.00
		水	100.00
エネルギー	たんぱく質 脂 質	エネルギー	たんぱく質 脂 質
640 kcal	30.6 g 21.5 g	601 kcal	23.8 g 14.8 g

給食週間のテーマ

ひらいてみよう！おはなし

① たべものやさん
しりとりたいかい
かさいします



② やぎざかなの のろい



③ ほしじいたけ ほしばあた





みなさんのために配膳してくれる、クラスの給食当番のお友だち

感謝して
食べよう
ね

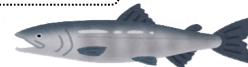
給食週間のテーマ

ひらいてみよう！おはなしのとびら ～絵本のごちそういただきます～

① たべものやさん
しりとりたいかい
かいます



② やきざかなののり



③ ほしじいたけ ほしばあた



④ カレーのおうさま



⑤ おとうふ 2ちよ



今年の給食週間は、絵本をテーマにした献立が登場します。

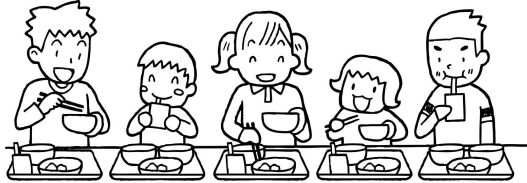
給食を通して、絵本に出てくる食べ物について興味を持ち、食について楽しみながら学んでみましょう。



3月 きゅうしょく こんだてひょう

今月のめあて

きゅうしょくのはんせいをしよう



※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
 ※アレルギーの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
 ※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
 のアレルギー表示はしていません。
 ※今年度使用するマヨネーズは、卵不使用(大豆由来)のものです。

宇治市学校給食献立委員会

3月10日				3月11日				3月12日				3月13日				3月14日				3月15日			
7		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
ぎゅうにゅう(乳) ごはん さけのしおやき けんちんじる キャベツのごまダレあえ		ぎゅうにゅう(乳) こんまいきんぴらごはん ちくわのにしょくあげ (こめこ) みそしる		ぎゅうにゅう(乳) しょうパン(小麦・乳) おちやばばローストチキン コーンのとうにゅう シチュー(こめこ)		ぎゅうにゅう(乳) さば さばのにつけ かきたまじる(卵) キャベツのしそあえ		ぎゅうにゅう(乳) あじつけパン(小麦・乳) ポークビーンズ レモンサラダ いちごゼリー		ぎゅうにゅう(乳) こめこのチキンカレー フルーツかん													
金		月		火		水		木		金		土		日		月		火		水			
(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本		(赤)牛乳 1本			
(黄)米 80.00		(黄)米 70.00		(黄)食パン(小麦・乳) 1枚		(黄)米 80.00		(赤)豚肉もも 20.00		(黄)米 80.00		(赤)豚肉もも 20.00		(黄)米 80.00		(赤)豚肉もも 20.00		(黄)米 80.00		(赤)豚肉もも 20.00			
(赤)(冷)さけ一汐 1切れ		(赤)鶏ももミンチ 10.00		(赤)鶏肉もも 65.00		(赤)(冷)さば 1切れ		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)(冷)さけ一汐 1切れ		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏ももミンチ 10.00		(赤)鶏肉もも 30.00		(赤)鶏肉もも 30.00		(赤)鶏肉もも 30.00			
(赤)豆腐 25.00		(赤)鶏もも 7.00		(赤)鶏肉もも 0.30		(赤)(冷)さば 2.00		(赤)豚肉もも 0.10		(赤)豆腐 25.00		(赤)豚肉もも 0.10		(赤)鶏もも 7.00		(赤)鶏肉もも 0.10		(赤)鶏肉もも 0.10		(赤)鶏肉もも 0.10			
(赤)油揚げ 8.00		(赤)にんじん 10.00		(赤)鶏肉もも 0.25		(赤)(冷)さば 2.00		(赤)豚肉もも 0.01		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 0.01		(赤)鶏もも 2.00		(赤)鶏肉もも 0.01		(赤)鶏肉もも 0.01		(赤)鶏肉もも 0.01			
(緑)にんじん 10.00		(赤)ごぼう 2.00		(赤)鶏肉もも 0.04		(赤)(冷)さば 6.00		(赤)豚肉もも 1.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 1.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00			
(緑)ごぼう 10.00		(赤)さけのしおやき 4.00		(赤)鶏肉もも 1.50		(赤)(冷)さば 2.00		(赤)豚肉もも 2.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 2.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 2.00		(赤)鶏肉もも 2.00		(赤)鶏肉もも 2.00			
(緑)だいこん 20.00		(赤)さけのしおやき 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 6.00		(赤)豚肉もも 6.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 6.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 6.00		(赤)鶏肉もも 6.00		(赤)鶏肉もも 6.00			
(緑)ねぎ 5.00		(赤)さけのしおやき 0.50		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(濃)しょうゆ 1.00		(赤)さけのしおやき 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(淡)しょうゆ 2.00		(赤)さけのしおやき 0.20		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
塩 0.20		(赤)さけのしおやき 2.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
けずりぶし 2.00		(赤)さけのしおやき 90.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
水 90.00		(赤)さけのしおやき 90.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(緑)にんじん 5.00		(赤)さけのしおやき 5.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(緑)キャベツ 30.00		(赤)さけのしおやき 30.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(黄)ねぎごま 2.00		(赤)さけのしおやき 2.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(黄)砂糖(三温糖) 0.30		(赤)さけのしおやき 0.30		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
酢 1.00		(赤)さけのしおやき 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(淡)しょうゆ 2.00		(赤)さけのしおやき 2.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(緑)土しろうが 0.10		(赤)さけのしおやき 0.10		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
塩 0.10		(赤)さけのしおやき 0.10		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
(黄)白すりごま 1.00		(赤)さけのしおやき 1.00		(赤)鶏肉もも 1.00		(赤)(冷)さば 20.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)油揚げ 8.00		(赤)豚肉もも 20.00		(赤)鶏もも 1.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00		(赤)鶏肉もも 20.00			
																							
エネルギー 581 kcal		エネルギー 660 kcal		エネルギー 678 kcal		エネルギー 671 kcal		エネルギー 690 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 634 kcal			
たんぱく質 28.2 g		たんぱく質 27.0 g		たんぱく質 30.3 g		たんぱく質 24.6 g		たんぱく質 27.3 g		たんぱく質 19.0 g		たんぱく質 19.0 g		たんぱく質 19.0 g		たんぱく質 19.0 g		たんぱく質 19.0 g		たんぱく質 19.0 g			
脂 質 15.3 g		脂 質 19.6 g		脂 質 24.2 g		脂 質 24.1 g		脂 質 21.6 g		脂 質 12.9 g		脂 質 12.9 g		脂 質 12.9 g		脂 質 12.9 g		脂 質 12.9 g		脂 質 12.9 g			

17 月	ぎゅうにゅう(乳) せきはん とりにくのからあげ あかだし(小麦) おかあえ おいおいデザート	18 火	ぎゅうにゅう(乳) ごはん ぶたじゃが こんぶあえ
(赤) 牛乳 (乳) 1本	(赤) 牛乳 (乳) 1本	(黄) 米 80.00	(黄) 米 80.00
(黄) 米 60.00	(黄) 米 60.00	(赤) 豚肉もも 40.00	(赤) 豚肉もも 40.00
(黄) もち米 12.00	(黄) もち米 12.00	(黄) 酒 1.00	(黄) 酒 1.00
(赤) (缶) 水煮小豆 10.00	(赤) (缶) 水煮小豆 10.00	(黄) じゃがいも 50.00	(黄) じゃがいも 50.00
(黄) 塩 0.90	(黄) 塩 0.90	(赤) 糸こんにゃく 25.00	(赤) 糸こんにゃく 25.00
(黄) 黒ごま 0.50	(黄) 黒ごま 0.50	(緑) にんじん 20.00	(緑) にんじん 20.00
(赤) 鶏肉もも 60.00	(赤) 鶏肉もも 60.00	(緑) たまねぎ 50.00	(緑) たまねぎ 50.00
(黄) 塩 0.50	(黄) 塩 0.50	(緑) (冷) 三度豆 3.00	(緑) (冷) 三度豆 3.00
(黄) はちみつ 0.50	(黄) はちみつ 0.50	(黄) 砂糖(三温糖) 1.60	(黄) 砂糖(三温糖) 1.60
(黄) 酒 1.00	(黄) 酒 1.00	(淡) しょうゆ 2.50	(淡) しょうゆ 2.50
(淡) しょうゆ 0.40	(淡) しょうゆ 0.40	(濃) しょうゆ 3.00	(濃) しょうゆ 3.00
(黄) でんぶん 9.00	(黄) でんぶん 9.00	みりん 1.00	みりん 1.00
(黄) 油 8.00	(黄) 油 8.00	けずりぶし 1.00	けずりぶし 1.00
		水 20.00	水 20.00
(緑) だいこん 25.00	(緑) だいこん 25.00	(緑) にんじん 5.00	(緑) にんじん 5.00
(緑) たまねぎ 20.00	(緑) たまねぎ 20.00	(緑) キャベツ 40.00	(緑) キャベツ 40.00
(緑) えのきだけ 10.00	(緑) えのきだけ 10.00	塩 0.10	塩 0.10
(赤) (乾) カットわかめ 0.50	(赤) (乾) カットわかめ 0.50	(赤) 糸塩昆布 1.10	(赤) 糸塩昆布 1.10
(赤) 手まり麩 (小麦) 1.00	(赤) 手まり麩 (小麦) 1.00		
(赤) 赤みそ 8.00	(赤) 赤みそ 8.00		
(赤) 八丁みそ 1.00	(赤) 八丁みそ 1.00		
(赤) 中みそ 2.00	(赤) 中みそ 2.00		
(赤) けずりぶし 2.00	(赤) けずりぶし 2.00		
(赤) 水 100.00	(赤) 水 100.00		
(黄) お祝いデザート 1個	(黄) お祝いデザート 1個		
食育の日 「卒業祝い献立」		予備日	
エネルギー 709 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂 質 26.3 g	エネルギー 587 kcal
			たんぱく質 22.5 g
			脂 質 12.9 g



1年間の給食をふり返し、 反省をしましょう。

この1年間でふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。

1 給食の前に、 せっけんで きれいに手を 洗った。	2 毎日、清潔なハンカチ (またはタオル) を持って きた。
3 給食当番 の仕事に 協力 できた。	4 配ぜん後は、自分 の席で静かに待つ ことができた。
5 食器を正しく 並べることが できた。	6 心をこめて 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつが できた。
7 おはしを正しい持ち方で、 上手に使うこと ができた。	8 食事にふさわ しい話をしな がら、楽しく 食べることが できた。
9 好ききらいなく食 べることができた。 または苦手な食べ 物にもチャレンジ した。	10 給食の決まりを 守って、後片付け をきちんできた。

6年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます。

暖かな春の風が、みなさんの巣立ちを後おししてくれているようですね。

小学校の給食はいかがでしたか？ みなさんの元気な「ごちそうさま！」の声が聞けなくなるのは少しさみしいですが、小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っていると嬉しいです。これからは、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でも食べることを大切にし、勉強に、スポーツに、がんばってくださいね!!

給食の思い出



ひな祭りの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。

その一つひとつに、女のすこやかな成長と幸せ



1学期の給食は
4月11日(金)
から始まります

おめでたい日の
赤飯

もち米と小豆を煮た赤飯は、お祝いの色としてよく食べられます。赤い色には、邪気(悪いこと)を払い、健康を願うという意味があります。