

かつらぎ町教育委員会

献立表の数値・数量は原則

※献立および献立表について
都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。
変更した場合は学校へ連絡いたします。
食材の詳細については学校から配布される
ルギー一覧表や町HPをご確認ください。(☆がついているもの)

小学校中学年1人当たり

© 1999

低学年...10%減

高学年…10%増

中学生...30%增

になります

水

●ご飯

●高野豆腐の煮物

鶏もも皮なし(若鶏)
甲冑(冷凍)

☆高野豆腐

にんしん
しいたけ(生)

はくさい
こまつな

●はりはり漬け

6

7

100

--	--

●ご飯	826
●肉団子の甘酢がけ	
★鶏団子(冷凍)	35 酢・米酢
ごま油(みり)大	0.2 水
砂糖・白醋	1.2 かたくり粉
★しょうゆ(ごいく)	1.3 めいめか
●ひじきのサラダ	
★ひじき(干し)	1.5 ★しょうゆ(うすくち)
キャベツ	30 砂糖・白醋
コーン・冷凍	8 酢・米酢
★大豆水煮	5 ★ごま油
●レタスの中華スープ	
レタス	30 青ねぎ
豚もも(身・大型)	20 ★中華だし(素)
たまご	30 ★しょうゆ(うすくち)

●ご飯		752
●筑前煮		
鶏もも皮つき(若鶏)	20	うすうす粥(水煮)
ごぼう	15	砂鍋・上白雑
れんこん	10	みりん(本みりん)
里芋(冷凍)	20	☆しょうゆ(いくつく)
にんじん	15	☆しょうゆ(すくすく)
ごこんにやく・突き	20	酒・純米酒
しいたけ(缶)	8	米ぬか油
いんげん(冷凍)	8	☆だしパック
●ゆかり和え		
もやし(ブракマハ)	20	☆ゆかり
きゅうり	15	
★納豆	1個	

●麦ご飯		803	
●しらす丼			
☆きまあげしらす	40	☆きざみのり(小袋)	40
☆たまご(むき)冷凍	25	☆梅干し	30
☆いりたまご	25		
●けんちん汁			
果芋(冷凍)	20	にんじん	20
大根	10	ごま油(冷凍)	10
たまねぎ	10	しょうが	10
しいたけやう突き	15	☆ごま油	15
☆しいたけ(干、乾)	0.7	☆しょうゆ(うすくち)	20
☆厚揚げ	20	☆みりん(本みりん)	20
☆豆腐揚げ	5	☆だし汁	5
☆ぼろろかけ(冷凍)			

☆コッパン		854
★豚肉のトマト煮		
食にも、赤身(大型)	45	砂糖・白白糖
たまねぎ	50	トマトピューレ
☆トマト(大サイズカット)	40	☆ソース(ワタナベ)
☆じゃがいも(大皮をむき)	5	☆りんごピューレ
ツルナ・ピーズ(冷凍)	5	☆コンゴメ(顆粒)
☆キャベツ(200g)	5	☆ごよう(混合)
		米ぬか油
★ビーンズサラダ		
ひよこ豆(ゆめ)	5	酢・米酢
大豆水煮	5	オリーブ油
キャベツ	50	☆しよゆう(うす大)
ブロッコリー(冷凍)	5	砂糖・白白糖
☆コンゴメ・冷凍	5	☆ごよう(混合)
にんじん	5	

13		858	
●ご飯			
●カレーうどん			
5	うどん(冷凍)	33	カキルールウ
	豚(もも 赤身(大型))	30	カレー粉
	たまねぎ	40	カニしゃぶ
	にんにく	10	しょうが
	うすあげ	5	カニしゃぶ(いくく)
	青ねぎ	5	みりん(白みりん)
	ごぼう(きつね 冷凍)	10	米ぬか油
●ツナサラダ			
	こまごま(冷凍)	15	塩(食塩)
	キャベツ	15	こしょう(黒)
	ツナ缶(油漬)ウレク缶	5	しょうゆ(うすくち)
	コン・冷凍	5	砂糖・上白糖
	オレシモン(果汁)	1	
☆チーズ		1個	

14	
●ご飯	759
●ほきの金山寺味噌マヨ焼き	
☆ホキ	1切 金山寺みそ
こしよ(黒)	0.03 ノンエッグマヨネーズ
●油揚げのごま餅とえ	
☆うすあげ	7 5(ごま(いりごま))
はくない	20 砂糖・太白糖
こく(煮)	10 しょうゆ(こいくち)
コンソ・冷凍	51 酢・米酢
●すまし汁	
しめじ(ふなしめじ)	7 にんじん
青ねじ	5 しょうゆ(うすくち)
☆白玉団子	3 塩(食塩)
☆かつわかめ	0.5 だしパウチ

15	
●玄米ご飯	818
●豚肉のおろし丼ぶり	
豚も・赤身(大型)	60
たまねぎ	20
酒・純米酒	☆ 1
しょうが	☆ 2
砂糖・上白糖	0.5
●海苔サラダ	4
☆海苔ミックス	60
☆なめしれしやこ	1
☆こまつな(冷凍)	5
●乳酸菌飲料	10
	☆ ごまドレッシング
	1本

		16	
★コッパバン		883	
★エビフリッター		50 g	
7	菜油か油	5	
40	★コロサラダ		
3	きゅうり	25	砂糖・白醤油
03	コーン・冷凍	15	きょうゆ(こいくち)
5	★えだまめ・冷凍	10	塩(食塩)
	酢・米酢	2	★オリーブ油
	酢・うす(黒)	0.02	
2	★きのこスープ		
5	豚もも、赤身(大型)	8	青ねぎ
8	にんにく	5	たまねぎ
	しいたけ(生)	5	★コンソメ(顆粒)
	しめじ(ふなしめじ)	5	★きょうゆ(うすくち)
	えのきたけ	5	きょうゆ(黒)

20		854
●ご飯		
●八宝菜		
豚もも生肉(大型)	30	いたけ(干、乾)
酒・純米酒	0.5	米ぬか油
えびか(冷凍むき)	10	☆中華だしの素
えびか(冷凍短冊)	7	砂糖・上白糖
キャベツ	25	☆しょう(混合)
たまご黄身	50	☆しょうゆ(うすくち)
たけのこ二煮	15	☆かつり粉
にんにく	10	
ピーマン	10	
●中華サラダ		
コン・冷凍	5	☆ごま油
きゅうり	30	酢・味酢
☆こんにゃく・突き	10	☆しょうゆ(いりくち)
☆キャットわかし	1	☆まご(まご)
砂糖・上白糖		
●大医学		45 g

21		806			
●ご飯					
●鯖の味噌煮					
さば	1切	水	()		
なみそ(米) 淡色辛みそ	312	しょうが	()		
砂糖・白糖	2.08	みりん(本みりん)	()		
酒 純米酒	1.44				
●即席漬					
はくさい	20	酢・米酢	()		
きゅうり	15	砂糖・白糖	()		
にんじん	5	一味唐辛子	()		
しょうゆ(うすくち)	1.6				
●ひじきと大豆の炒め物					
ひじき(干し)	5	こんにゃく・突き	()		
大豆水煮	20	しょうゆ(いくちく)	()		
豚ひき肉	10	砂糖・白糖	()		
にんじん	10	だし(本みりん)	()		
グルタミン(冷凍)	5	りん(本みりん)	()		
しょうが	5				

22		771
●ごはん		
●鶏肉の南蛮焼き		
鶏もも皮つき(若鶏)	1枚	酢・米酢
酒・純米酒	1	☆一味唐辛子
砂糖・上白糖	3	かたくり粉
☆しょうゆ(こいくち)	3	
●おかか和え		
もやし(ラクラクタイプ)	15	☆かつお節
ほうれんそう(生)	15	☆しょうゆ(こいくち)
にんじん	5	砂糖・上白糖
●味噌汁		
☆リタウなめしめ	1	青ねぎ
じじん(なめしめ)	7	☆だしパック
かぼち(冷凍)	20	☆みそ(米) 淡色辛みそ
たまねぎ	30	

		23	
★コッパパン		820	
●クラムチャウダー			
8	★あぶり・水煮在結	15	★大豆水煮
0.2	玉・御米漬	2	★牛乳(普通牛乳)
2	★ペーコン(豚)	5	★パセリ
	じゃがいも	20	★脱脂粉乳(国産)
	たまねぎ	50	★コッパ(顆粒)
	★じゃがいも在結	5	★ポータージュの素
1	しめじ(ふなめじ)	5	★こしょう(黒)
5	コーン・冷凍		
●こんにゃくサラダ			
5	★こんにゃく・突き	20	★ごま(いり)ご
2	しょうゆ・そう・冷凍	2	★酢・米酢
	★ナツメグ(冷凍)・ウケ	15	★砂糖・白白糖
	にんじん	5	★しょうゆ(うすくち)
	★レモン(果汁)	1	
★カ凍りんご		1個	

27		814	
●ご飯		3個	
●とにかくのからあげ			
鶏もも皮なし(若鶏)	60	酒・純米酒	
しょうが	1	かたじ粉	
にんにく	0.5	米ぬか油	
きしゅう汁(こいくち)	1.5		
●紙分たっぷりサラダ			
みひじき(干し)	1	たまご(いりごま)	
こまつな(冷凍)	20	しょうゆ(うすくち)	
コーン・冷凍	5	砂糖・上白糖	
にんにく	1	酢・白酢	
みずきり・水煮缶詰	15	米ぬか油(ポトル)	
●中華スープ			
にら	10	じゃがいも	
キャベツ	20	しょうだし・の素	
たまねぎ	20	しょうゆ(うすくち)	
もちしし(ツクマツク)	5	こしょう(黒)	

28	
●ごはん	756
●秋刀魚の塩焼き	1切れ
さんさんま	50 1堆(食塩)
●ごま和え	
ももやし(大豆)	20 しょうゆ(こいくち)
キャベツ	20 砂糖・上白糖
ごま(まじりく)	0.7 味噌
●具だくさん味増	
ごこんにやく・突き	10 香ねご
えのきたけ	5 カットわかめ
じゃがも	30 さんみそ 淡色(辛みそ)
しめじ(ぶなしめじ)	5 だし(バク)
たまねぎ	30
☆(笠田中1年・妙寺中1・2年)	
ハロウィンデザート🍩	1個

29		796
●ご飯		
●豚肉と厚揚げの味噌煮		
●豚も、赤身(大型)		
厚揚げ	20	里芋(冷凍)
しいげん(冷凍)	50	☆も(米) 淡色辛みそ
しいげん(生)	5	☆砂糖、白糖
たまねぎ	5	☆しょう油(うすくち)
ごぼう(さきさき(冷凍))	40	米ぬか油
	10	にんにく
●ほうれんそうとまよしのサラダ		
☆ひじき(干し)	1	☆まじい(い)ごま
もやし(フランクヤ)	15	☆しょう油(こ)くち
ほうれんそう・冷凍	10	☆酢・酢酢
にんじん	8	☆砂糖、白糖
☆えだまめ・冷凍	5	☆ごま油
☆小魚佃煮		1袋
☆(笠田小) ハロウィンデザート		

30	
★コッパバン	897
●異だくさん豆乳コンソープ	
10 鶏むね皮なし(若鶏)	30 ひよこまめ(ゆで)
7.5 じばな(じなめじ)	5 ☆豆乳(調製)
1.5 エリンギ	5 ☆脱脂牛乳(国産)
2 たねねぎ	30 ☆とうもろこし(クリーム)
☆たまごめ(むき)・冷凍	5 ☆ホタテージュ(素)
1 にんじん	7 ☆コンソメ(顆粒)
1 コーン・冷凍	8 じょうろ
●かぼちゃサラダ	
1.2 かぼちゃ(冷凍)	40 塩(食塩)
☆ハム(ローズ)	5 砂糖・上白糖
きゅうり	5 じょうろ(混合)
酢・米酢	0.4 ☆ノンエッグマヨネーズ
★ハロウィンドデザート ① 1個	