昭和35年7月　**学校給食献立予定表**　秩父市立 花の木小学校

曜日	週	1	2	3	4	5
	献立	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
		食品名 数量(g)	食品名 数量(g)	食品名 数量(g)	食品名 数量(g)	食品名 数量(g)
月曜日			4 熱量(カロリー) 560 蛋白質(g) 24.6 パン・わかめの味噌汁・コールスロー パン 100 わかめ 3 味噌 10 砂糖 5 食塩 0.5 コールスロー 50 キャベツ 20 きゅうり 15 ハム 3 ドレッシング 6 ごま油 3 ごま 0.5	11 熱量(カロリー) 580 蛋白質(g) 18.3 パン・野菜のカレースープ・ジャム パン 100 豚肉 10 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 20 カレー粉 3 塩こしょう 少々 油 1 ジャム 20	18 熱量(カロリー) 744 蛋白質(g) 25.1 パン・ぜんざい・清汁・キャベツのごまあえ パン 100 ぜんざい(缶) 100 清汁の具 20 キャベツ 10 ごま 30 砂糖 20 食塩 少々 ごま油 30 ごま 10 塩 0.4
火曜日			5 熱量(カロリー) 516 蛋白質(g) 27.4 パン・ミルク・オレンジ パン 100 ミルク 22 オレンジ 3 砂糖 30 ビーフン 40 豚肉 60 ハム 10 キャベツ 5 もやし 3 にんじん 8 たまねぎ 0.3 ケチャップ 3 塩こしょう 1.2	12 熱量(カロリー) 698 蛋白質(g) 25.3 パン・ミルク・野菜とソーセージのスープ煮和え パン 100 ミルク 22 ソーセージ 3 じゃがいも 15 にんじん 30 たまねぎ 15 キャベツ 5 きゅうり 40 パセリ 10 塩 2 こしょう 6 油 少々	
水曜日			6 熱量(カロリー) 545 蛋白質(g) 24.7 パン・うづら豆・清汁 パン 100 うづら豆(缶) 30 ハム 15 キャベツ 少々 にんじん 30 たまねぎ 60 油 30 食塩 15 砂糖 10	13 熱量(カロリー) 551 蛋白質(g) 17.9 パン・ミルク・かぼちゃの甘煮・きんぴらの照焼 パン 100 ミルク 22 かぼちゃ 80 砂糖 10 食塩 0.3 ごぼう 40 にんじん 3 しょうゆ 4	
木曜日			7 熱量(カロリー) 517 蛋白質(g) 23.9 パン・ミルク・じゃが芋と肉の煮つけ パン 100 ミルク 22 牛肉 3 じゃがいも 5 にんじん 50 たまねぎ 35 しらたき 12 砂糖 30 しょうゆ 3 油 5 こんにゃく 10	14 熱量(カロリー) 635 蛋白質(g) 23.5 パン・ミルク・なすのごまみそあんかけ パン 100 ミルク 22 豚ひき肉 3 なす 70 たまねぎ 5 ピーマン 10 ねぎ 20 油 10 砂糖 2 みそ 5 ごま 10 でんぷん 8	
金曜日		1 熱量(カロリー) 624 蛋白質(g) 27.0 パン・ミルク・五目豆煮 パン 100 ミルク 22 大豆 3 鶏肉 15 ごぼう 5 にんじん 15 こんにゃく 20 しょうゆ 10 砂糖 5 油 2 ごま 5 ごま油 10	8 熱量(カロリー) 601 蛋白質(g) 24.3 パン・ミルク・錦豆腐 パン 100 ミルク 22 豚ひき肉 3 ねぎ 60 しょうゆ 20 砂糖 20 ごま油 10 油 1 ごま 10 塩 2 こしょう 4 でんぷん 5 かつお節 0.5	15 熱量(カロリー) 590 蛋白質(g) 24.3 パン・ミルク・黄金煮 パン 100 ミルク 22 さつまいも 3 あげ 20 砂糖 50 食塩 12 油 10 ごま 30 ごま油 3 大豆 10 青のり 1