

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		調味料	エネルギー (kcal)		
	1群 (たんぱく質)	2群 (むしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱく質)	6群 (しつ)		小1	中1	
8日 (水)  ごはん タコライス ポイルキャベツ アーサじる いちご	ぶたにく だいす とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう チーズ あおさ こんぶだし	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ いちご	こめ	チーズ	ソース ケチャップ チリパウダー しょうゆ	507 18.9	808 29.3	
9日 (木)  コッパン おからのキッシュ れんこんサラダ オニオンスープ りんごジャム	おから ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン れんこん きゅうり にんにく りんご	パン じゃがいも さとう	パン あぶら ごまドレ	しお こしょう コンソメ	550 19.2	811 26.4	
10日 (金)  ごはん さわらのコーンマヨやき にんじんシリシリー こまつなのみそしる	さわら ツナフレーク たまご とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん こまつな	コーン もやし しめじ	こめ ごまあぶら	マヨネーズ	さけ しょうゆ	509 23.7	771 33.0	
13日 (月)  ごはん ポークカレー ブロッコリーのごまあえ もものタルト	ぶたにく だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン もも	こめ じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	ごま	カレーこ しょうゆ	591 19.2	876 27.7	
14日 (火)  ごはん とりのからあげ きゅうりとわかめのすのもの こもくじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらす にほしだし	にんじん こねぎ	しょうが きゅうり こんにやく しいたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さきいも	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ こめす	488 20.6	790 31.7	
15日 (水)  しょくパン さかなのケチャップソース はるやさいサラダ とうにゅうスープ	あかさかな とうにゅう	ぎゅうにゅう バター	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ケチャップ しょうゆ こしょう コンソメ	515 21.5	782 30.3	
16日 (木)  ごはん マーボーとうふ パンサンスー パナナ	とうふ とりにく まめみそ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふかねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり パナナ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	トウモロコシ ツナ アスパラ オリーブオイル ケチャップ しょうゆ	552 23.3	806 30.8	
17日 (金)	 かんげいえんそくのため、きゅうしょくはありません！ おべんとうのじゅんびをおねがいます。									
20日 (月)  ごはん ししゃもフライ かぼちゃのにも ワンタンスープ	かつおだし ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょうが はくさい ふかねぎ	こめ ほんこ こむぎこ わんたん さとう	あぶら	しょうゆ とりがら しお こしょう	530 19.5	828 29.7	
21日 (火)  たけのこごはん たまごやき ごまサラダ きのことうふのみそしる	とりにく あぶらあげ たまご ハム とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶだし クリーム わかめ にほしだし	にんじん さやえんどう グリーンピース	たけのこ たまねぎ キャベツ えのき しめじ	こめ さとう	ごま	しょうゆ さけ こしょう こめす	519 23.2	836 35.5	
22日 (水)  コッパン ポークビーンズ ポテトサラダ やさいスープ	だいたい ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ	ぶどうしゅ ケチャップ ソース とりがら コンソメ	545 22.4	837 32.9	
23日 (木)  ごはん さけのチーズやき うのはなあえ もやしのすましじる りんごゼリー	さけ おから ツナフレーク こめみそ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	パセリ にんじん	えだまめ もやし えのき りんご	こめ パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	こめす しょうゆ	527 23.6	782 32.5	
24日 (金)  ごはん とりのマーレードやき キャベツのあえもの じゃがいものみそしる	とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん こねぎ	オレンジ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう じゃがいも	ごま	しょうゆ	516 20.9	849 32.8	
27日 (月)  ごはん チンジャオロースー ぎょうざ コーンたまごスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ しょうが コーン たまねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ		さけ オリーブオイル ちゅうかだし とりがら	515 20.4	781 28.2	
28日 (火)  ごはん サバのたつたあげ シャキシャキあえ わかたけじる フルーツヨーグルト	サバ とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし ヨーグルト	こまつな にんじん さやえんどう	しょうが だいこん もやし きゅうり たけのこ もも みかん パナナ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ こめす	558 22.6	839 30.7	
30日 (木)  はいがロール スパゲティナポリタン アスパラソテー やさいコンソメスープ	とりにく ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく コーン マッシュルーム はくさい	パン パスタめん じゃがいも さとう	あぶら	ぶどうしゅ こしょう コンソメ ケチャップ	518 19.3	783 27.8	

ご入学、ご進級おめでとうございませう
 児童生徒一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

※献立は都合により変更する場合があります

- ❖ なかよく、たのしいきもちできゅうしょくをいただきます。
- ❖ にがてなものでも、がんばってひとくちはたべてみましょう。

しょうちゅうしん ねんせい か すい
 小中新2年生は8日(水)から、
 しょうちゅうしん ねんせい にち げつ きゅうしょく はじ
 小中新1年生は13日(月)から給食が始まります。

