



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
10 水	ツナそぼろご飯	豚肉と白滝の炒めもの もずく汁	牛乳	麦ごはん 白ごま なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 ツナ 豚肉 もずく	白滝 玉ねぎ 人参 えのきだけ 小松菜 さやえんどう 根生菜	631 26.1 318
11 木	【1年生お試し給食①】 ごはん	マーボー豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル	牛乳	ごはん どん粉 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	もやし 長ねぎ 小松菜 人参 にら 干しいたけ 根生菜 にんにく	624 30.5 537
12 金	【1年生お試し給食②】 イギリス食パン (ジャム)	チキンチーズカツ キャベツのソテー ミネストラスープ	牛乳	イギリス食パン いちごジャム パン粉 なたね油 小麦粉 シェルマカロニ オリーブ油	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールトマト セロリ にんにく	648 32.5 354
15 月	【1年生お試し給食③】 子どもパン	焼きそば フルーツポンチ	牛乳	蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	キャベツ もやし 玉ねぎ りんご缶 みかん (缶) 黄桃 (缶) パイナップル (缶) 人参	609 20.6 289
16 火	【1年生給食開始】 カレーライス	華風サラダ	牛乳	ごはん じゃが芋 小麦粉 春雨 バター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ 根生菜 にんにく	633 21.6 273
17 水	たけのこごはん	きんぴら 鶏の唐揚げ みそ汁	牛乳	精白米 なたね油 米粒麦 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	たけのこ 人参 長ねぎ えのきだけ さやえんどう	626 29.8 315
18 木	鶏南蛮うどん	蒸しパン おひたし	牛乳	袋入り地粉うどん 小麦粉 砂糖 チョコチップ でん粉 バター なたね油	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	玉ねぎ もやし かき菜 人参 長ねぎ	647 24.1 367
19 金	ココアパン	鶏肉と野菜の煮込み 清見オレンジ	牛乳	ツイストパン じゃが芋 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 ココア	清見オレンジ 玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム	612 21.7 293
22 月	こぎつねご飯	しおあめ 塩から揚げ わかめ汁	牛乳	精白米 なたね油 米粒麦 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	長ねぎ 人参 えのきだけ ごぼう 小松菜 干しいたけ	636 25.3 312
23 火	フレッシュロール	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	牛乳	スパゲティ フレッシュロール なたね油 バター 砂糖	牛乳 カナディアンベーコン エダマメパウダー	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 生マッシュルーム きゅうり ビーマン	601 22.6 303
24 水	【入学・進級おめでとう献立】 赤飯	おかか煮 山海汁 オレンジゼリー	牛乳	赤飯 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 うずら卵 (缶) さつまいも 鶏肉 かまぼこ わかめ 花かつお	オレンジジュース たけのこ こんにゃく みかん (缶) 人参 さやえんどう 長ねぎ 粉もん	643 26.8 300
25 木	みそラーメン	じゃが芋のフワフワ揚げ きゅうりの中華風漬物	牛乳	じゃが芋 ホットラーメン ホットケーキミックス なたね油 小麦粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ	きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 にら にんにく 根生菜	627 25.5 296
26 金	【1・2年生遠足】 塩味ピラフ	野菜スープ ヨーグルト	牛乳	精白米 じゃが芋 米粒麦 バター なたね油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ウィンナー ベーコン カナディアンベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム	604 25.3 356
30 火	ツイストパン	春野菜のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ	牛乳	ツイストパン じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ かぶ 人参 きゅうり コーン さやえんどう	612 22.7 341
給食回数		《14回》		平均栄養量			625 24.9 332

※都合により献立を変更することがあります。

～ 給食が10日(水)から始まります ～

学校給食では栄養のバランスのとれたおいしい献立作りに取りくんでいきます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供しています。

学校給食は生きた教材です。毎日の教材の中で望ましい生活環境や食事のマナー、地域の食文化、郷土食について学んだり、給食に携わる人々に感謝したり、様々なことを学習していきます。

～ 給食着の白衣について ～

給食当番の最終日に白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯のご協力をお願いいたします。

