

給食目標：衛生に注意して楽しい給食にしよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 火	カレーライス	○	コーンサラダ りんごゼリー	豚肉、牛乳	米、麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんごジュース	640 kcal 18.3 g
10 水	わかめごはん	○	魚の竜田揚げ ごま和え 沢煮椀	炊き込みわかめ、牛乳、たら、削り節、昆布、豚肉	米、麦、でん粉、油、砂糖、白ねりごま、白すりごま	しょうが、にんじん、もやし、小松菜、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	560 kcal 24.9 g
11 木	豚丼 ★1年生給食始まり	○	春雨サラダ	豚肉、豆腐、牛乳、ハム	米、麦、油、つきこんにやく、砂糖、はるさめ、ごま油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、きゅうり、ホールコーン	603 kcal 24.0 g
12 金	ミルクパン	○	マカロニグラタン 豆入りトマトスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、いんげん豆、ベーコン、鶏がら	ミルクパン、油、マカロニ、バター、小麦粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、ホールのトマト、しょうが	609 kcal 26.3 g
15 月	ごはん	○	おから入りハンバーグ 粉ふきいも 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、おから、削り節、油揚げ、赤みそ	米、麦、サラダ油、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、だいこん、レモン、にんにく、キャベツ、えのきたけ、小松菜	597 kcal 24.9 g
16 火	きな粉揚げパン ★開校記念日お祝い給食	○	ザクザクポテトサラダ かぶのポトフ	きな粉、牛乳、豚肉、鶏がら	コッペパン、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、たまねぎ、しょうが、かぶ、かぶの葉	560 kcal 20.7 g
17 水	たけのこごはん	○	千草たまご焼き けんちん汁	削り節、油揚げ、牛乳、鶏肉、鶏卵、厚削り節、豆腐、油揚げ	米、麦、砂糖、油、こんにやく	たけのこ、さやえんどう、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜、ごぼう、だいこん、ねぎ	581 kcal 26.9 g
18 木	海鮮あんかけ丼	○	大根サラダ フルーツポンチ	いか、むきえび、鶏がら、牛乳	米、麦、油、でん粉、ごま油、白いりごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、黄桃、みかん、パインアップル	571 kcal 20.0 g
19 金	スパゲティミートソース	○	ボイル野菜のサラダ くだもの（清見オレンジ）	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールのトマト、キャベツ、もやし、清見オレンジ	599 kcal 25.4 g
22 月	麻婆豆腐丼	○	わかめスープ くだもの（りんご）	豚肉、赤みそ、豆腐、牛乳、カットわかめ	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にら、えのきたけ、りんご	575 kcal 24.4 g
23 火	チャーハン	○	揚げぎょうざ とりささみとレタススープ	豚肉、鶏卵、牛乳、大豆、鶏肉ささ身	油、米、麦、ごま油、でん粉、小麦粉、ぎょうざの皮	しょうが、ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、はくさい、ねぎ、にら、たまねぎ、レタス	595 kcal 24.6 g
24 水	シュガートースト	○	ビーンズサラダ ホワイトシチュー	牛乳、いんげん豆、ベーコン、鶏肉胸、生クリーム	黒砂糖食パン、バター、グラニュー糖、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム	613 kcal 21.3 g
25 木	肉野菜うどん	○	ちくわの磯辺揚げ よもぎケーキ	厚削り節、昆布、豚肉、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、青のり、鶏卵、調製豆乳	うどん、小麦粉、砂糖、油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、小松菜、よもぎ	595 kcal 23.3 g
26 金	ごはん	○	魚の西京焼き 笹かまぼこのサラダ 春野菜のみそ汁	牛乳、銀さくら、ささかまぼこ、削り節、厚揚げ、生わかめ	米、麦、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん	578 kcal 27.4 g
30 火	胚芽ごはん	○	骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のり酢和え	ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、牛乳、豚肉、厚削り節、厚揚げ、ツナ缶、きざみのり	米、胚芽米、白いりごま、砂糖、油、じゃがいも、つきこんにやく、でん粉	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、小松菜	570 kcal 25.5 g

献立の内容は、学校行事や食材料の都合により、変更することがあります。ご了承ください。