
















はしの日:15日、18日、22日、24日(はしを忘れずに持ってきてましょう)

日にち	おはしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)
					主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
10 木			チキン カレーライス	コーンサラダ 豆乳クレープ(チョコ)	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャバツ もやし きゅうり コーン りんご	米 じゃがいも クレープ	油 いりごま	841	23.7 26.3 2.2
11 金			回鍋肉丼	春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく キャバツ たけのこ 長ねぎ もやし 玉ねぎ もも パイン りんご	米 砂糖 でんぶん 春雨 杏仁豆腐	油 すりごま ごま油	857	27.9 24.1 3.9
14 月			きなこ 揚げパン	ペンネマカロニの ミートソース煮 野菜スープ	きなこ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ キャバツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	油 バター オリーブオイル	843	30.2 32.0 3.5
15 火	●		ごはん	さわらの竜田揚げ 豚肉とごぼうの甘辛煮 じゃがいものみそ汁	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう 長ねぎ	米 でんぶん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 いりごま	821	35.6 28.6 3.1
16 水			ツナピラフ	オムレツのトマトソースがけ 米粉のクリームスープ ヨーグルト	ベーコン ツナ(まぐろ) 卵 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン がなしめじ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	817	30.7 26.6 3.2
17 木			プルコギ 韓国風丼	肉団子のキムチスープ 甘夏	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ キャバツ 白菜 甘夏	米 砂糖 でんぶん	油 いりごま ごま油	752	29.2 22.1 3.7
18 金	●		ごはん	チキンカツ 山菜入りきんぴらごぼう 大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 山菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく パン粉	油 いりごま	811	33.7 25.5 3.6
21 月			高菜チャーハン	揚げぎょうざ(2個) 豆乳坦々春雨スープ	豚肉 豆乳	牛乳	人参 高菜 にら	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャバツ しょうが	米 ぎょうざの皮 春雨	いりごま 油 ごま油 ねりごま	834	25.1 32.5 3.9
22 火	●		ごはん	さばのカレーじょうゆかけ 切干大根の煮物 春野菜の豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	玉ねぎ ごぼう キャバツ 長ねぎ 切干大根	米 砂糖 でんぶん しらたき じゃがいも	油	790	37.8 22.9 3.6
23 水			コッペパン いちごジャム (個包装)	デミグラスハンバーグ コーンポテト ABCスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャバツ もやし がなしめじ いちご	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ジャム	油	751	30.1 21.0 3.5
24 木	●		たけのこ ごはん	厚焼き卵 ごまあえ すまし汁	鶏肉 油揚げ 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	たけのこ もやし キャバツ 長ねぎ がなしめじ えのきたけ	米 砂糖	ねりごま すりごま	741	35.1 22.0 4.0
25 金			コーンピラフ	鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ アセロラゼリー	ベーコン 鶏肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく セロリ キャバツ オレング 夏みかん アセロラ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油	764	28.0 22.6 3.1
28 月			ハヤシライス	ひじきと大根のサラダ レモンヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 トマト	にんにく コーン 玉ねぎ 大根 キャバツ がなしめじ マッシュルーム レモン	米 砂糖	油 ごま油 すりごま ねりごま	824	26.0 24.5 2.8
30 水			マーボー豆腐丼	ワンタンスープ 河内晩柑	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 なると	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ 長ねぎ しいたけ 河内晩柑	米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 ラー油 ごま油	779	32.0 20.7 3.0

\*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【今月の目標：給食の準備や片付けに進んで協力しよう】

☆連絡事項(重要) ☆

・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。

\*感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

		今月の 平均栄養価	801	30.3 25.1 3.3
		学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5