

































日 に ち	お は し の 日	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる			
										しつ(g)
1 (月)			にくみそ やきそば	とうふのちゅうかに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ わけねぎ しめじ こまつな みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぷん ゼリー	652	31.8 25.9 2.1	
2 (火)			わけねぎいり おやこどん	はくさいとあぶらあげのみそしる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ とうふ みそ だいず	たまねぎ わけねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら でんぷん さとう	654	32.0 22.8 2.3	
3 (水)			わかめじゃこ ごはん	あげどりとじゃがいものにも とうふのすましじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ ごま でんぷん じゃがいも あぶら さとう	608	25.7 20.1 2.4	
4 (木)			ごはん	しろみざかなのチリソース ツナのちゅうかさラダ ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう たら ツナ とりにく とうふ たまご	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	605	27.4 20.8 2.2	
5 (金)			ガーリックライス	ごまドレサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こむぎこ	609	22.3 24.3 1.9	
8 (月)			スパイシー タコスどん	ポテトスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム こまつな りんご	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも	671	28.0 22.0 1.7	
9 (火)			こぎつねごはん	こいわしフライ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく なまあげ みそ	にんじん わけねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま パンこ	601	27.5 24.6 2.1	
10 (水)			ぶたにくと にらの あんかけごはん	ワンタンスープ フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし にら はくさい ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ あんにとんどうふ	640	22.4 18.1 2.2	
11 (木)			きなこあげパン	チリコンカン ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン こまつな	パン あぶら さとう マカロニ	634	27.8 22.3 2.1	
12 (金)			ごはん	ひじきふりかけ にくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら でんぷん	619	28.5 19.6 2.0	
15 (月)			やきにく チャーハン	あげぎょうざ とうにゅうはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい こまつな	こめ さとう ごま あぶら ごま はるさめ	600	23.9 21.4 2.0	
16 (火)			ポーク カレーライス	コールスローサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	635	20.1 20.7 2.2	
17 (水)			ぶたにくと こまつなの まぜごはん	ごもくまめ いしかりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく さつまあげ さけ みそ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな こんにゃく しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら	612	31.4 23.1 2.5	
18 (木)			ごはん	さばのゆずみそだれ おかかあえ かぼちゃのとんじる 	ぎゅうにゅう さば みそ ゆず かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま	600	30.2 18.7 2.4	
19 (金)			わふう スパゲティ	キャベツとウインナーのスープ こめこのチョコケーキ 	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ わけねぎ にんにく キャベツ コーン	スパゲティ あぶら こめこ ココア さとう チョコ	669	22.7 25.7 2.3	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。 ※ 連続して5日以上欠席する場合、一時的に給食を停止することが可能です。 ※ 希望する日の3日前まで(休日を除く)に、「学校給食停止届」をご提出ください。								今月の 平均栄養価	627	26.7 22.0 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



いろいろな感染症が流行しています。
食事の前など、しっかり手洗いをしましょう！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



**水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。**

