



はしの日: 9日、10日、15日、24日、28日、29日、30日

日にち	おはしの日	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			食塩相当量(g)		
8水		 チキンカレーライス	海藻サラダ マスカットゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご マスカット	米 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま	801	23.2 22.4 2.3		
9木	●	 ごはん	キャベツメンチカツ 五目煮 白菜と油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	キャベツ 白菜 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	836	32.4 29.4 3.3		
10金	●	 菜めしじゃこごはん	肉じゃが 雑煮汁	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 しいたけ	米 じゃがいも しらたき もち 砂糖	油 ごま	794	30.5 19.2 3.2		
14火		 豚肉と野菜のしょうが炒め丼	青ねぎのかきたま汁 アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン わけねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ アセロラ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油	785	33.3 21.8 3.6		
15水	●	 わかめごはん	大根と鶏肉の春雨煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 大根	米 春雨 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 ごま	758	27.7 20.2 3.8		
16木		 切り干し大根のビビンバ丼	キムチちゃんこ風汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ ふなしめじ 切り干し大根 にんにく しょうが 大豆もやし 白菜 大根	米 砂糖	ごま油 ごま油	800	31.3 23.4 3.9		
17金		 メロンパン風トースト	鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツとコーンのスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ ふなしめじ キャベツ コーン もやし レモン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	マーガリン バター オリーブオイル	838	29.2 31.2 3.4		
20月		 バターライスのミートソースかけ	洋風かきたまスープ みかん	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん	米 砂糖 でんぷん	油 バター	835	29.7 26.6 2.9		
21火		 すき焼き風丼	大根と油揚げのみそ汁 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 大根 もやし パイン もも	米 しらたき 砂糖 でんぷん	油	825	32.2 23.0 3.6		
22水		 じゃこのガーリックライス	厚揚げの甘酢あんかけ 野菜の中華スープ レモンヨーグルト	厚揚げ ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ レモン にんにく	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	757	26.1 18.2 3.8		
23木		 ツナピラフ	オムレツのトマトソースかけ さつまいもの米粉スープ	ツナ(まぐろ) 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン トマト	白菜 玉ねぎ コーン にんにく	米 米粉 砂糖 さつまいも	油	773	28.0 25.3 3.3		
24金	●	 いわしのかば焼き丼	れんこんのきんぴら 豚汁 千葉県	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 わけねぎ	しょうが 大根 長ねぎ ごぼう れんこん	米 でんぷん しらたき 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま油	885	34.0 31.4 3.1		
27月		 野沢菜チャーハン	厚揚げのみそ炒め 豆乳春雨スープ みかん	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 野沢菜 ピーマン 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし みかん	米 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	778	28.6 26.3 2.6		
28火	●	 ごはん	おろしハンバーグ ごまあえ どさんこ汁 北海道	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ	大根 もやし キャベツ 長ねぎ コーン	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 バター	785	31.8 26.5 3.1		
29水	●	 ごはん	たらのみりんマスタード ソース にんじんしりしり 豆腐のみそ汁 沖縄県	たら ツナ(まぐろ) 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 生クリーム わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく もやし 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぷん	油	827	35.5 29.8 3.2		
30木	●	 ごはん	鶏肉の梨ソース焼き しらたきのそぼろ煮 畠汁 日本各地	鶏肉 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 大根 ごぼう 梨	米 砂糖 しらたき	油 ごま油	751	37.4 20.7 3.7		
31金		 コッパパン りんごジャム	グラタン煮 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし コーン りんご	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ ジャム	油 バター	776	28.0 27.5 2.9		
*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 平均栄養価	800	30.5 24.8 3.2	
【今月の目標：給食の歴史と食文化について知ろう】 ☆連絡事項(重要) ☆ *病気を理由に、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。											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

*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：給食の歴史と食文化について知ろう】

☆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。

※慰労金等により事前に冒険の理由が難しい場合は、反口で悔いなどながら、停止と市営する旨を必ず手紙にのねつてくたさい。
