















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)	食塩相当量(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 キャベツ 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 キャベツ たけのこ 長ねぎ もやし パイン りんご	米 砂糖 でんぱん 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 キャベツ 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 でんぱん 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 ぶなしめじ	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 にんにく たけのこ もやし 長ねぎ キャベツ 白菜 甘夏	米 砂糖 でんぱん	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 キャベツ 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 キャベツ 長ねぎ 切干大根	米 砂糖 でんぱん 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 キャベツ もやし ぶなしめじ 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 キャベツ 長ねぎ ぶなしめじ 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 キャベツ オレンジ 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 玉ねぎ コーン キャベツ ぶなしめじ 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 たけのこ 長ねぎ しいたけ 河内晩柑	米 砂糖 でんぱん 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