



| 日 | こんだて名 | こんだてのざいりょう | | | | | | 調味料 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|--------------------------|----------------------|-----------|----------------------------|-------------------|------------------------|-------------|--|---------------------------|
| | | おもにからだをつくるものになるもの(赤) | | おもにからだのちようしをとのえるものになるもの(緑) | | おもに エネルギーの ものになるもの(黄色) | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | 単色野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類 | 油脂類・種実類 | | |
| 10月 | 麦ごはん | 牛乳 | | | | 米 麦 | | 610 | |
| | 肉じゃが | ぶた肉 さつまあげ | | にんじん いんげん | たまねぎ しらたき ほししいたけ | じゃがいも さとう | 油 | しょうゆ みりん こんぶ粉 | 22.9 |
| | こまつなと卵のごまあえ 手作りふりかけ | 卵 | | 小松菜 にんじん | もやし | | ごま | しょうゆ みりん | 750 |
| 11月 | カレーそぼろサンドパン | ぶたひき肉 牛ひき肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ | 食パン カレールウ | オリーブ油 | ウスターソース カレー粉 塩 中濃ソース 赤ワイン こしょう おろしにんにく おろししょうが ケチャップ | 649 |
| | にんじんとコーンのサラダ | | | にんじん パセリ | コーン | | | マヨネーズ | 26.1 |
| | ワンタンスープ | ぶた肉 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ はくさい きくらげ | ワンタン | ごま油 | 塩 こしょう 鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープストック | 795 |
| 12月 | ごはん | 牛乳 | | 7年生給食開始 | | 米 | | | 642 |
| | ししゃもフライ | | ししゃもフライ | | | | 油 | | 24.5 |
| | たけのこの煮つけ 「まごわやさしい」みそ汁 | とり肉 | | にんじん いんげん | たけのこ | さとう | | しょうゆ みりん こんぶ粉 | 765 |
| 13月 | こくとうパン | 牛乳 | | | | こくとうパン | | しょうゆ みりん 酒 こんぶ粉 塩 かつおぶし しいりこ | 662 |
| | ごもく肉うどん | 牛肉 かまぼこ | | にんじん ねぎ | ごぼう ほししいたけ たまねぎ | さとう うどんめん | | | 26.4 |
| | かぼちゃのサラダ (中のみ)ヨーグルト | まぐる油づけ | | かぼちゃ | きゅうり | さとう | アーモンド マヨネーズ | 酢 塩 | 924 |
| 14月 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | | 644 |
| | ちぐさやき | 卵 とりひき肉 とろろ | ひじき | にんじん ねぎ | たまねぎ | さとう | | しょうゆ 塩 みりん しいりこ | 27.9 |
| | キャベツの梅おかかあえ さわにわん | かつおぶし | | にんじん | キャベツ きゅうり 梅 | さとう | | しょうゆ | 781 |
| 17月 | キムたくごはん | ぶた肉 | 牛乳 | ねぎ | 白菜キムチ たくあんづけ たまねぎ | 米 さとう | ごま油 ごま | おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 酒 | 624 |
| | みそマヨサラダ | まぐる油づけ 大豆 みそ | | にんじん | キャベツ きゅうり | はちみつ | ごま マヨネーズ | こしょう | 768 |
| | タイピーエン | ぶた肉 うちの卵 かまぼこ | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ 白菜 もやし きくらげ | はるさめ | 油 ごま油 | おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ | 28.6 |
| 18月 | ミルクパン | 牛乳 | | | | ミルクパン | | | 665 |
| | とり肉のチーズやき | とり肉 | チーズ | パセリ | | | | 塩 こしょう 酒 | 29.0 |
| | ポテトサラダ マカロニスープ | ハム | | にんじん | きゅうり たまねぎ | じゃがいも | マヨネーズ | こしょう 塩 酢 | 853 |
| 19月 | カレー | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん トマト グリンピース | たまねぎ | 米 麦 じゃがいも カレールウ | 油 | おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 ウスターソース | 644 |
| | キラキラフルーツゼリー | | | | | バナナ パイナップル もも みかん | アガー さとう | レモン果汁 白ワイン | 18.1 |
| | | | | | | | | | 790 |
| 20月 | きなこあげパン | 牛乳 | | | | コッパパン さとう | 油 | 塩 | 687 |
| | クリームシチュー | とり肉 | 生クリーム 牛乳 | にんじん グリンピース | たまねぎ コーン | じゃがいも ポターージュ ベース | 油 | 塩 こしょう 白ワイン チキンブイオン 酢 | 24.7 |
| | バンバンジーサラダ | とり肉 | | にんじん | きゅうり もやし | さとう | ごま ごま油 | 酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく | 813 |
| 21月 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | | 654 |
| | 魚のレモンしょうゆかけ | 赤魚切り身 | | | | かたくり粉 さとう | 油 | 塩 酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢 | 26.6 |
| | ベーコンと切干大根のいため物 ぶた汁 | ベーコン | | にんじん いんげん | 切干大根 ヤングコーン | | | 塩 マギーブイオン しょうゆ 酒 | 794 |
| 24月 | ビビンバ丼 | 牛肉 みそ | 牛乳 | にんじん にはら | 切干大根 | 米 麦 さとう | ごま油 ごま | 酒 みりん しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャン 塩 こしょう 中華スープストック 酢 | 637 |
| | くきわかめのサラダ | まぐる油づけ | くきわかめ | にんじん | きゅうり コーン | さとう | | しょうゆ 酒 和風デリシャスドレッシング | 24.4 |
| | ビーフンスープ | ぶた肉 かまぼこ | | にんじん ほうれん草 | たまねぎ きくらげ | ビーフン | ごま油 | 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう | 780 |
| 25月 | 食パン | 牛乳 | | | | 食パン | | ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース | 690 |
| | にこみハンバーグ | ハンバーグ | | | たまねぎ | さとう | 油 | | 28.1 |
| | 野菜サラダ カレースープ | | | キャベツ きゅうり コーン | | | マヨネーズ | | 809 |
| 26月 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | | 607 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | ほうれん草 にんじん | キャベツ もやし | さとう | ごま | しょうゆ みりん | 24.5 |
| | ごまあえ わかたけ汁 | とり肉 かまぼこ | わかめ | にんじん ねぎ | たけのこ たまねぎ えのきだけ | | | こんぶ かつおぶし しょうゆ 酒 塩 | 727 |
| 27月 | こくとうパン | 牛乳 | | | | こくとうパン | | 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ ウスターソース | 718 |
| | スパゲティミートソース | 牛ひき肉 ぶたひき肉 | 粉チーズ | にんじん トマト グリンピース | たまねぎ マッシュルーム にんにく | スパゲティ さとう ハヤシルウ | オリーブ油 | | 27.6 |
| | キャベツとツナのサラダ さがみかんゼリー | まぐる油づけ | | パプリカ | キャベツ きゅうり コーン | | | コールスロドレッシング | 893 |
| 28月 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | | 667 |
| | メンチカツ | メンチカツ | | | | | 油 | | 23.4 |
| | ごもくきんぴら こまつなのみそ汁 | ぶた肉 | | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | さとう | ごま油 ごま | しょうゆ みりん こんぶ粉 | 835 |
| | とうふ 油あげ みそ | | にんじん こまつな | たまねぎ えのきだけ | | | しいりこ | 28.8 | |

ご入学・ご進級
おめでとうございます

今年度もみなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスのとれた安心・安全でおいしい給食を提供していきます。
どうぞよろしくおねがいします！！



給食当番は身じたくも大切な仕事です

- ★つめは短く 切りましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないように かぶりましょう
- ★石けんで しっかり手洗いを しましょう
- ★マスクをきちんと つけましょう