



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(赤)		おもにからだのちようしをととのえるもの(緑)		おもに エネルギーの もとになるもの(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		
9 火	カレーそばサンドパン 牛乳	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	634
	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	塩 こしょう	24.9
	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	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	750
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			614
	にくじゃが	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 酒 みりん こんぶ粉	23.7
	こまつなとツナのサラダ	まぐろ油づけ	しおこんぶ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	レモン果汁 しょうゆ みりん	701
11 木	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			705
	かきあげうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ ごぼう ほししいたけ	さつまいも てんぷら粉 うどん麺	油	塩 いりこ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん	25.1
	かぼちゃのサラダ	まぐろ油づけ		かぼちゃ	きゅうり	さとう	アーモンド マヨネーズ	酢 塩	848
12 金	ごはん 牛乳		牛乳	7年生給食開始		米			631
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				油		23.3
	たけのこのにつけ	とり肉		にんじん いんげん	たけのこ こんにやく	さとう	油	しょうゆ みりん こんぶ粉	707
15 月	キムたくごはん 牛乳	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	598
	ごまみそサラダ	ハム 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	23.2
	タイピーエン (中のみ)ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ	ヨーグルト	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 オイスターソース	778.0
16 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			715
	フライドチキン	とり肉				小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう 酒 おろしにんにく オールスパイス パプリカ粉	30.4
	ポテトサラダ	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	852
17 水	カレー 牛乳	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	646
	キラキラフルーツゼリー			1年生給食開始					17.8
				ハッピーキャロットの日		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	759
18 木	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン さとう	油	塩	678
	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	24.9
	パンパンジーサラダ	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	818
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			661
	さばのみそに	さば切り身 みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	28.6
	ごまあえ			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	722
22 月	びびんバ丼 牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん いら	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 コチュジャン 塩 こしょう 中華スープストック	635
	くきわかめのサラダ	まぐろ油づけ	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	23.6
	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 はくさい	ビーフン	ごま油	鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	729
23 火	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			646
	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう マギーブイオン ウスターソース	22.4
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油づけ		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン			コールスロートレッシング	786
25 木	食パン 牛乳		牛乳			食パン			701
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	油	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	27.9
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	酢 塩	816
26 金	カレースープ	ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも カレールウ	オリーブ油	カレー粉 鶏がらスープ こしょう マギーブイオン しょうゆ	31.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米			656
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身				かたくり粉 小麦粉 さとう	油	塩 酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢	27.0
30 火	ベーコンと切干大根のいため物	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	755
	ぶた汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが		ごま油	いりこ	31.6
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			777
30 火	ポテトとウインナーのチーズやき	ウインナー	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも		トマトソース ケチャップ	25.2
	とり肉とキャベツのサラダ	とり肉		にんじん トマト	キャベツ きゅうり	さとう 白いんげん豆	マヨネーズ ごま	酒 こしょう ごまドレッシング しょうゆ	940
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	マカロニ	バター	チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	30.0



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。どうぞよろしくお祈りいたします！！



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
- ★マスクをきちんと つけましょう
- ★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