

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とのえるものになるもの(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			
8 水	キーマカレー	ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆	牛乳	にんじん トマト かつお ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	米 カレールウ	オリーブ油	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 赤ワイン ウスターソース ケチャップ ガラムマサラ	670	
	くきわかめのサラダ 手作りフルーツゼリー	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 みりん デリシャスドレッシング	20.1 815 23.8	
9 木	ミルクパン		牛乳			ミルクパン		ドライパセリ トマトソース ケチャップ	733	
	ポテトのチーズやき	ウインナー	チーズ	トマトピューレ	たまねぎ	フレンチポテト			24.9	
	とりにくとキャベツのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん豆	マヨネーズ ごま	酒 しょうゆ ごまドレッシング しょうゆ	907	
10 金	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	オリーブ油	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 しょうゆ しょうゆ 白ワイン	29.8	
	ごはん	ぶた肉 さつまあげ あつあげ	牛乳	7年生給食開始		米			573	
	にくじゃが やさいのアーモンドあえ てづくりふりかけ	かつおぶし	のり	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	22.1	
13 月	じゃがじゃがごはん		牛乳	パセリ		米 じゃがいも	油	塩	621	
	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	21.3	
	タイピーエン 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 しょうゆ 中華スープストック しょうゆ オイスターソース	801 26.3	
14 火	こくとうパン		牛乳			こくとうパン			640	
	かきあげうどん	とり肉 かまぼこ	てんぺ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ ごぼう えのきだけ	てんぷら粉 うどん麺	油	塩 かりこ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん	24.7 804	
	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 しょうゆ コールスロードレッシング	30.6	
15 水	ごはん		牛乳			米			569	
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身				かたくり粉 さとう こむぎこ	油	塩 酒 しょうゆ みりん レモン果汁 酢	25.0	
	たけのこのにつけ 「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 こんにゃく	さとう	油	しょうゆ みりん	712	
16 木	きなこあげパン	きな粉	牛乳	1年生給食開始 ハッピーキャロット		コッパン さとう	油	塩	642	
	ミートボールシチュー	ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	じゃがいも ポタージュベース	油	塩 しょうゆ 白ワイン	25.1 792	
	パンバンジーサラダ	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 しょうゆ おろしにんにく	30.3	
17 金	給食はありません。お弁当をもってきてください。									
20 月	ハヤシライス	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	米 むぎ じゃがいも 小麦粉	油	ドライパセリ 赤ワイン しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース おろしにんにく ローレル	588	
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ みりん	19.6 726 23.0	
21 火	ミルクパン		牛乳			ミルクパン			592	
	さけのクリームスパゲティ	さけ切り身	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ コーン	スパゲティ ポタージュベース ゼラチン	オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン 塩 しょうゆ マギーブイヨン	25.7 742	
	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			コールスロードレッシング しょうゆ	31.9	
22 水	ごはん		牛乳			米			563	
	さばのみそに やさいのごまあえ わかたけ汁	さば切り身 みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	24.3	
		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	ふ		こんぶ かつおぶし しょうゆ 酒 塩	712 31.6	
23 木	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	646	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう			26.6	
	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	754	
24 金	パスタスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	スパゲティ 麦	オリーブ油	おろしにんにく 鶏がらスープ しょうゆ マギーブイヨン しょうゆ 塩	30.1	
	ビビンバ	ぶたひき肉 みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう	油	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	571 24.8	
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープストック	710 30.3	
27 月	ごはん		牛乳			米			675	
	ししゃもフライ						油		22.3	
	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 さとう	マヨネーズ	こしょう 塩 酢 コールスロードレッシング	799	
28 火	なめこのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ はくさい			いりこ	25.3	
	ミルクパン		牛乳			ミルクパン			598	
	ちゃんぽん	ぶた肉 さつまあげ 豆乳		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	ちゃんぽんめん	ごま油	おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 しょうゆ	22.7	
30 木	ぎょうざ						油		715	
	さんしょくあえ	かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩	27.4	
	カレーそぼろサンドパン	ぶたひき肉 ぶたレバー	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 赤ワイン しょうゆ おろしにんにく おろししょうが ケチャップ ガラムマサラ	601 24.7	
30 木	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 しょうゆ	734	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 中華スープストック	30.1	



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