

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
9	水	むぎごはん チキンカレー ひじきのマリネ ヨーグルト 牛乳	鶏 チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉 砂糖 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー 枝豆 人参 きゅうり	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g	2～5年生 給食開始日	
10	木	むぎごはん やきにくどん ぱりぱりサラダ カラマンダリン 牛乳	豚 わかめ 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 ごま油 ごま わんたんの皮 なたね油 ごま ごま 油 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ きゅうり 人参 カラマンダリン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.5 g		
11	金	ごはん あかうおのレモンあげ ごまつなのツナあえ いりどりに 牛乳	赤魚 ツナ 鶏 竹輪 さばぶし 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	レモン 小松菜 コーン 生姜 人参 たけのこ ごぼう しいたけ 絹さや	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g		
14	月	ごはん いなだのたつたあげ あつあげのカレーにこみ まつくりココアプリン 牛乳	いなだ 生揚げ 豚 かつお節 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ココアプリンの素	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 1.8 g		
15	火	ごはん ちぐさたまご ツナサラダ みそしる 牛乳	卵 さばぶし 鶏 ツナ わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 ほうれん草	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.9 g		
16	水	むぎごはん チリコンカン じゃがいものハニーサラダ りんご 牛乳	豚 鶏 大豆 牛乳	米 大麦 なたね油 砂糖 じゃが芋 なたね油 はちみつ	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト キャベツ 人参 りんご	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g	1年生給食開始日	
17	木	キムチごはん てつくりしゅうまい はるさめスープ 牛乳	豚 豚 鶏 豆腐 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 白菜キムチ 人参 玉ねぎ 生姜 もやし 人参 しいたけ にら	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g		
18	金	たけのこごはん さばカレーやき なまあげとやさいのうまに オレンジゼリー 牛乳	さばぶし 油揚げ 鯖 豚 生揚げ さばぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 砂糖 なたね油 砂糖 片栗粉	竹の子 生姜 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ さやいんげん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g		
21	月	ごはん とりのからあげ ほうれんそうのいそあえ すましじる おいおいゼリー 牛乳	鶏 焼きのり かつお節 昆布 わかめ 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 なたね油 麴	にんにく 生姜 ほうれんそう えのき茸 人参 えのき茸	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g		
22	火	とりごぼうごはん ごまつなのごましょうゆ なまあげのにくみそに 牛乳	さばぶし 鶏 油揚げ 豚 味噌 生揚げ さばぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま 砂糖 なたね油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	たけのこ ごぼう 小松菜 もやし 人参 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g		
23	水	きなこあげパン レモンふうブロックリーサラダ ボークビーンズ 牛乳	きな粉 鶏 大豆 豚 ベーコン 牛乳	コッペパン なたね油 砂糖 オリーブオイル 砂糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	ブロッコリー コーン 玉ねぎ レモン 玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん トマト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.8 g	定例研	

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
24	木	ごはん なつとうあえ さわらのわふうマリネ とんじる 牛乳	納豆 焼きのり 鯖 豚 豆腐 さばぶし 味噌 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 じゃが芋 ごんにゃく	ほうれんそう たくあん 生姜 玉ねぎ 人参 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g
		むぎごはん マーボーどうふ きゅうりとささみのちゅうかあえ バナナ 牛乳	豆腐 大豆 豚 味噌 鶏 牛乳	米 麦 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にら きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
		ミートソーススパゲッティ コーンサラダ クレープ 牛乳	豚 大豆 チーズ 鶏 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル なたね油 砂糖 パター なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリートマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
		ジャコガーリックライス タンドリーチキン コーンスローサラダ ABCスープ 牛乳	ベーコン ちりめん 鶏 ひよこ豆 ツナ ベーコン 牛乳	米 なたね油 エッグケアマヨネーズ なたね油 砂糖 マカロニ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ 生姜 にんにく キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g

- ・食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
- ・給食当番はマスクの着用をしてください。
- （ランドセルのポケットなどに1～2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。）
- ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

栄養価の月平均値
エネルギー 581 kcal
たんぱく質 23.9 g
脂質 21.3 g
食塩相当量 2.0 g

ご入学おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちは環境の変化に期待や不安など、さまざまな気持ちを抱えていると思
います。
今年度も、「食」の面から子どもたちをサポートしていきたいと思います。
1年間、よろしくお願いいたします。

チェックしよう！給食当番の身支度



- ・爪は短く切っておりますか？
 - ・ハンカチを用意しましたか？
 - ・石けんで手を洗いましたか？
 - ・白衣はきれいですか？
 - ・マスクをきちんとつけていますか？
 - ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？
- 給食当番になった人は、衛生的な配せんができるように、身支度を確認しましょう。

バランスよく食べよう！

給食は、みなさんが健康で元気よく過ごせるように、バランスをたくさん考えています。
苦手なもの、まずは一口チャレンジしてみましょう。



給食室メンバー
調理員 5名 調理パート 4名 学校栄養職員 1名

給食室全員で力を合わせて、安全でおいしい給食を作ります！
1年間よろしくお願いします。

