

月

火

水

木

金

*都合により献立を変更することがあります。

*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。

給食当番の身支度チェック

- ①爪は短く切っておきましょう
- ②せっけんてで手を洗いましょう
- ③マスクをして口と鼻をおおきましょう
- ④髪の毛が落ちないように三角巾をつけましょう
- ④清潔なエプロンを身につけましょう



始業式



入学式

おもにエネルギーになる →

おもに体を作る →

おもに体の調子を整える →

10日 820k cal/27.2g/2.2g

いちご
カレーライス シーフードサラダ

米、麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、白糖

★牛乳(飲用)、豚肉、★ビザチーズ、★牛乳(調理用)、★冷凍えび、★いか、カットわかめ

しょうがにんにくに玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、きゅうり、キャベツ、いちご

11日 820k cal/33.4g/2.6g

白ごまプリン
のり和え さわらの香味焼き

米、もち米、ごま油、★白いりごま、でんぶん、白糖、★緑いごま白、黒砂糖

★牛乳(飲用)、さわらのり、祝いなると★たまご粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム

桜花塩漬け、梅(調味漬)、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ

12日 821k cal/30.4g/2.9g

2色かん
マーボー丼 わんたんスープ

米、麦、サラダ油、★白すりごま、白糖、ごま油、でんぶん、ウェーブファンタ

★牛乳(飲用)、豆腐、豚ひき肉、みそ、豚肉、★乳酸菌飲料、粉寒天

しょうがにんにくにねぎ、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんにくにんじん、もやし、こまつな、しめじ、みかん果汁

13日 803k cal/33.8g/3.1g

おひたし ぶくさ卵
ごきつねご飯 豚汁

米、麦、サラダ油、白糖、三温糖、じゃがいも、こんにゃく

★牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、鶏ひき肉、★たまご、豚肉、豆腐、みそ

にんじん、干し椎茸、玉葱、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ

14日 852k cal/30.4g/3.5g

小松菜 ロックッキー
スパゲッティ ツナコーンサラダ

★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★ビザチーズ、★オイルツナ、冷凍おから、★たまご、★牛乳(調理用)

★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★ビザチーズ、★オイルツナ、冷凍おから、★たまご、★牛乳(調理用)

しょうがにんにくにセロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト、缶詰(ホール)、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、こまつな

17日 765k cal/30.1g/2.6g

ミックスフルーツ
中華丼 わかめスープ

米、麦、サラダ油、白糖、ごま油、でんぶん、★白いりごま

★牛乳(飲用)、豚肉、★いか、★冷凍えび、★うずら卵(水煮)、鶏肉、カットわかめ、豆腐

しょうがにんにくににんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、えのきたけ、ねぎ、みかん缶、パイン缶、★黄桃缶

18日 832k cal/32.6g/2.4g

からし和え 和風おろしハンバーグ
ごまご飯 春野菜のみそ汁

米、麦、★白いりごま、サラダ油、パン粉、じゃがいも

★牛乳(飲用)、大豆、押し豆腐、豚ひき肉、★たまご、★牛乳(調理用)、生揚げ、カットわかめ、みそ

玉葱、にんじん、だいこん、こまつな、もやし、キャベツ

19日 796k cal/34.1g/3.3g

おかか和え イカのレモン風味
昆布ご飯 五目卵スープ

米、麦、サラダ油、でんぶん、揚げ油、白糖、ごま油

★牛乳(飲用)、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、いか、★たまご、カットわかめ、おかか削り

にんじん、干し椎茸、レモン(果汁、生)、玉葱、たけのこ(ゆで)、★ほうれんそう、キャベツ、もやし

20日 790k cal/32g/2.9g

ムスカ オレンジ
黒砂糖食パン レヴァシアスーパ

★黒砂糖食パン、揚げ油、じゃがいも、白糖、薄力粉、サラダ油、オリーブ油

★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、★牛乳(調理用)、★プレーンヨーグルト、★ビザチーズ、鶏肉、ベーコン、ひよこめ(乾)

なす、玉葱、にんじん、にんにくにトマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ、キャベツ、こまつな、オレンジ

21日 774k cal/27.2g/2.7g

ツナサラダ
エビピラフ じゃがいものニョッキスープ

米、麦、★有塩バター、じゃがいも、薄力粉、サラダ油、白糖

★牛乳(飲用)、★冷凍えび、ベーコン、★牛乳(調理用)、鶏肉、オイルツナ

玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、キャベツ、さやいんげん、しめじ、きゅうり

24日 782k cal/33g/3.2g

ししゃもの南蛮漬
チャーハン 大根と春雨のスープ

米、麦、サラダ油、ごま油、★白すりごま、でんぶん、揚げ油、白糖、普通はるめ(乾)

★牛乳(飲用)、焼き豚、★さくらえび、★冷凍えび、★たまご、★ししゃも、豚肉

ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが、えのきたけ、だいこん、こまつな

25日 849k cal/24.5g/1.7g

りんごかん
キャロットライス ホワイトソースかけ

米、麦、サラダ油、薄力粉、★有塩バター、白糖

★牛乳(飲用)、★冷凍えび、鶏肉、ベーコン、★牛乳(調理用)、★生クリーム、粉寒天

にんじん、にんにくに、エリンギ、玉葱、パセリ、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、★りんごジュース

26日 801k cal/25.7g/2.4g

牛乳かん ぶりから肉じゃが
麦ごはん すまし汁

米、麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、白糖

★牛乳(飲用)、豚肉、豆腐、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム

玉葱、にんじん、さやいんげん、みつば、えのきたけ、みかん缶

27日 861k cal/31.7g/1.6g

パンナコッタ
フレンチトースト チリコンカン

★食パン、白糖、★有塩バター、サラダ油、薄力粉、あんずジャム

★牛乳(飲用)、★牛乳(調理用)、★たまご、豚肉、金時豆(乾)、大豆、粉寒天、粉ゼラチン、★生クリーム

にんにくに玉葱、にんじん、セロリー、トマトケチャップ、トマトピューレ

28日 874k cal/36.7g/3.6g

ひじき和え 魚のみそマヨネーズ焼き
じゃこ入り菜飯 けんちん汁

米、麦、★白いりごま、★マヨネーズ、サラダ油、白糖、じゃがいも、こんにゃく

★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、さわか、みそ、干ひじき、油揚げ、豆腐

こまつな、玉葱、万能ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ

給食はじまるよ!

てあらい みじたく はいぜん あとがたづけ

昨年度に引き続き、協立給食株式会社が本校の調理業務を委託することになりました。

9名のスタッフで清中のおいしい給食を作ります♪