

月	火	水	木	金	
			10日	11日	
入学・進級おめでとう 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。			カレーライス 清見オレンジ 海草サラダ 1人1食 - 737 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳、豚もも肉、レンズまめ、海藻ミックス、ちりめんじゃこ、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ		白ごま寒天プリン さわらの西京焼き のりあえ 桜ご飯(どんぶり) 祝いかきたま汁 1人1食 - 832 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、さくら、西京みそ、きざみのり、祝いなると、木綿豆腐、たまご、粉寒天、生クリーム、精白米、もち米、上白糖、でんぷん、練りごま、白黒砂糖、桜花塩漬け、梅、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきだけ
14日	15日	16日	17日	18日	
チキンライス ホキのみそマヨ焼き とうもろこしのスープ 1人1食 - 731 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、鶏もも肉、ホキ、白みそ、たまご、精白米、精麦、サラダ油、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、でんぷん、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、トマトケチャップ、万能ねぎ、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷凍)	肉豆腐丼(どんぶり) りんごかん 味噌汁 1人1食 - 740 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、豚肩肉、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、にんにく、はくさい、りんご、ジュース	スパゲティミートソース ふわふわごまケーキ シーフードサラダ 1人1食 - 885 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、豚もも肉、レンズまめ、冷凍むきえび、いか、カットわかめ、たまご、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、白すりごま、有塩バター、白いりごま、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、きゅうり、キャベツ	セサミトースト 杏仁かん ポークシチュー(どんぶり) 1人1食 - 786 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 36.8 g 食塩相当量 1.4 g 牛乳、豚もも肉、粉寒天、生クリーム、無塩食パン、有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ、パイン缶	毎月19日は食育の日 鮭の照り焼き ごまあえ たけのこご飯(どんぶり) 田舎汁 1人1食 - 670 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、油揚げ、生鮭、木綿豆腐、赤みそ、精白米、精麦、三温糖、でんぷん、白すりごま、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、たけのこ、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ	
21日	22日	23日	24日	25日	
キムチチャーハン ししゃもの油淋鶏ソースかけ(2本) 五目卵スープ 1人1食 - 742 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳、豚もも肉、ししゃも、鶏もも肉、木綿豆腐、たまご、精白米、精麦、ごま油、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、キムチ漬け、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、玉葱、こまつな、干し椎茸	チリビーンズサンド スプリングサラダ 野菜ときのこのクリームスープ 1人1食 - 696 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、大豆、豚ひき肉、鶏もも肉、うすら卵(水煮)、生クリーム、背割りコッペパン、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、こまつな、えのきだけ、しめじ、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラ	かきたまうどん(どんぶり) よもぎ団子 青菜とツナの和え物 1人1食 - 752 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、だし昆布、たまご、オイルツナ(缶)、きな粉(大豆)、うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、白玉粉、上新粉、上白糖、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、だいこん、キャベツ、よもぎ粉	ごまご飯(どんぶり) おからメンチカツ からしあえ 春野菜の味噌汁 1人1食 - 791 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、豚ひき肉、冷凍おから、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、キャベツ、玉葱、にんじん、こまつな、だいこん	海の幸ピラフ ヨーグルトかん パスタスープ 1人1食 - 673 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g 牛乳、いか、冷凍むきえび、炊き込みわかめ、豚もも肉、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、ABCパスタ、上白糖、玉葱、にんじん	
28日	29日	30日	給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。 よい姿勢で食べる。 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。 食事にふさわしい話をする。 食器は大切に使う。		
オレンジフレンチトースト わかめサラダ ポークビーンズ 1人1食 - 703 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、たまご、大豆、豚もも肉、カットわかめ、無塩食パン、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、ごま油、みかん果汁、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり	昭和の日			じゃこわかめご飯(どんぶり) さばのカレー醤油焼き 具だくさん味噌汁 1人1食 - 696 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、さば、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、上白糖、じゃがいも、サラダ油、グリーンピース(冷凍)、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう	

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。