

行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			小麦	卵	花生	エビ	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのものとなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
入学 進級 お祝い	10 水	お赤飯					あずき				米		751 26.8 25.3 350	
		ごま塩									ごま	塩		
		牛乳						牛乳						
		鶏肉の唐揚げ					鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	菜種油		醤油 酒 みりん
		キャベツのお浸し							小松菜	キャベツ				醤油 和風だし
		なるとのすまし汁					豆腐 なると		人参	玉ねぎ えのきたけ				酒 塩 醤油 削り節
		お祝いデザート					豆乳		葉ねぎ	いちご	砂糖 水あめ			
11 木	ソフトめん									ソフトめん		771 35.6 28.5 414		
	牛乳						牛乳							
	ミートソース					豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム	砂糖	米油		鶏がらスープ 塩 胡椒 ケチャップ デミグラスソース ワイン ナツメグ ローリエ 昆布だし	
	じゃが芋と大豆の唐揚げ					大豆	かたくちいわし			じゃが芋 でんぷん	大豆 菜種油		塩 胡椒	
12 金	ポイルドサラダ								キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	りんご酢 塩 胡椒	755 34.6 28.5 341	
	ごはん									米	米油			
	牛乳						牛乳							
	焼き塩鮭					塩鮭								
	切り干し大根の含め煮					油揚げ	昆布	人参	切り干し大根 しらたき	砂糖	米油	醤油 酒 みりん 和風だし		
15 月	豚汁					豚肉	豆腐 みそ	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根	じゃが芋		削り節 唐辛子粉	756 30.5 34.9 352	
	黒糖ロールパン									パン 黒砂糖				
	牛乳						牛乳							
	豆乳のクリームシチュー					鶏肉 豆乳 いんげん豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋 米粉	米油	ワイン 塩 胡椒 鶏がらスープ		
16 火	ウイナーとキャベツのカレー					ウイナー		赤パプリカ	キャベツ とうもろこし オレンジ	米油		塩 胡椒 カレー粉	751 28.9 28.0 366	
	セルフ親子丼									米	米油			
	ごはん													
	親子丼の具					鶏肉 卵		人参	玉ねぎ 筍 椎茸	砂糖		塩 醤油 みりん 酒 和風だし		
	牛乳						牛乳							
17 水	わかさぎのフリッター					大豆粉	わかさぎ			小麦粉 パン粉	菜種油	醤油 塩	742 26.1 23.3 578	
	もやしの香味和え							小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 米酢		
	わかめごはん						わかめ			米 水あめ	米油	酒 塩 昆布エキス		
	牛乳						牛乳							
18 木	照り焼きハンバーグ					鶏肉 豆腐 おから		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	植物油脂	塩 醤油 酒 みりん	791 30.5 29.0 386	
	ひじきと大豆の煮物					大豆 油揚げ	ひじき	人参		でん粉		醤油 酒 みりん 和風だし		
	キャベツのみそ汁					豆腐 みそ		小松菜	キャベツ	じゃが芋		削り節		
	ごはん									米	米油			
19 金	牛乳						牛乳						776 31.1 34.4 370	
	麻婆豆腐					豆腐 鶏肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ 椎茸 筍 根菜ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま油	豆板醤 酒 チンタン 醤油 甜麺醤		
	春巻き					豚肉		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ 筍 椎茸	春雨 砂糖	菜種油	塩		
	塩ナムル							小松菜	もやし	小麦粉 水あめ	ごま ごま油			
	塩ナムル							小松菜	もやし	小麦粉 水あめ	ごま ごま油	塩		
ふるさと 給食の日	ごはん									米 砂糖	米油	塩 醤油 酒 みりん 昆布だし 和風だし	776 31.1 34.4 370	
	牛乳						牛乳							
	黒はんぺんのお茶フライ					くろはんぺん		せん茶		パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	塩		
	キャベツのごま和え							小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		
	うずら卵のすまし汁					うずら卵 豆腐		人参	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 削り節		



行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			小麦	卵	牛乳	大豆	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
22月		玄米ロールパン									パン 玄米		751 31.0 29.1 335	
		牛乳					牛乳							
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮					鶏肉 大豆	人参	グリーンピース 生姜	じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 みりん		
		キャベツのスープ						小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しめじ			鶏がらスープ 洋風だし 醤油 塩 胡椒		
23火		ごはん									米 米油		758 33.4 27.4 318	
		牛乳					牛乳							
		鱈のパン粉焼き					さわら				パン粉 オリーブ油	ノンエッグマヨネーズタイプ 胡椒 ハセリ粉		
		さつま揚げと野菜の炒め物					さつま揚げ	人参	キャベツ エリンギ		ごま油	塩 胡椒 醤油 和風だし		
24水		豆腐ともやしのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ	小松菜	もやし	じゃが芋		削り節		761 26.3 30.7 465
		チキンピラフ					鶏肉	人参	玉ねぎ グリンピース	米	バター	鶏がらスープ 塩 胡椒 ワイン		
		牛乳					牛乳							
		野菜コロッケ						人参 さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	菜種油	塩 中濃ソース		
25木		ミネストローネ					ベーコン いんげん豆	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ		塩 胡椒 鶏がらスープ ワイン 洋風だし		741 30.9 25.0 337
		アーモンド小魚						かたくちいわし			アーモンド 砂糖 ごま	醤油		
		ごはん										米 米油		
		牛乳					牛乳							
26金		いかの竜田揚げ					いか		生姜	でん粉	菜種油	醤油 酒		794 26.9 29.7 314
		豚肉と春雨の炒め物					豚肉	人参 小松菜	キャベツ	春雨 砂糖	ごま 米油	醤油 オイスターソース 酒 塩 豆板醤 胡椒		
		のっぺい汁					豆腐 油揚げ		葉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃが芋 でん粉		醤油 酒 塩 削り節		
		麦ごはん									米 麦 米油	酒		
29月		ポークカレー					豚肉	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋	米油	カレーフレーク ウスターソース ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉		790 35.3 27.5 322
		アンサンブルエッグ					卵 ベーコン チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 砂糖	植物油脂	塩		
		ほうれん草とコーンのドレッシング和え						ほうれん草 トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	植物油脂	醸造酢 塩		
		ごはん									米 米油			
30火		牛乳					牛乳						790 35.3 27.5 322	
		鯖のごまみそがけ					さば みそ				砂糖 ごま	酒 みりん		
		じゃが芋のそぼろ煮					鶏肉	人参	グリーンピース	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 和風だし		
		かきたま汁					卵 豆腐	小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸	でん粉		醤油 塩 酒 削り節		

★ 材料などの都合により献立が変更することがあります。御了承ください。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。★</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

給食に毎日出る「牛乳」をさすずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

今年度も安全・安心でおいしい給食を提供できるように職員一丸となって取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

