

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		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96) カルシウム(mg)
			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とになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
金	10	ごはん					米	米油	酒	733 28.2 23.3 283
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼き肉	豚肉		にら 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	米油	豆板醬 酒 醬油 甜麵醬 オイスターソース みりん	
		芋団子汁	鶏肉		小松菜	大根 ごぼう えのきたけ	じゃが芋 でん粉		醬油 酒 みりん 塩 削り節	
		果物(オレンジ)				オレンジ				
入学・進級お祝い献立	13	お赤飯	小豆				もち米 うるち米	米油		795 28.3 28.4 311
		ごま塩						ごま	塩	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のいそべ揚げ	鶏肉	あおさ		生姜 にんにく	でん粉	菜種油	醬油 酒 みりん	
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり			ごまクリーム ^{レシク} (ごま油 砂糖 醬油 酢 塩)	
お祝いすまし汁	豆腐 なた		人参 小松菜	玉ねぎ			酒 塩 醬油 削り節			
さくらゼリー				さくらんぼ レモン	砂糖 水あめ					
火	14	ごはん					米	米油		724 34.7 25.7 341
		牛乳		牛乳						
		鮭の塩こうじ焼き	さけ					米油	塩こうじ 塩	
		ひじきと大豆の煮物	油揚げ 大豆	ひじき	人参	しらたき	砂糖	ごまごま油	醬油 酒 みりん 和風だし	
豚汁	豚肉 豆腐 みそ			大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃが芋		削り節 唐辛子粉			
水	15	チキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	ケチャップ 鶏がらスープ ワイン 塩 胡椒	734 23.7 31.4 397
		牛乳		牛乳						
		星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	豚脂 菜種油	塩 中濃ソース	
		キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	米油	りんご酢 塩 胡椒	
豆腐と野菜のスープ	ベーコン 豆腐		人参 小松菜	もやし とうもろこし			ワイン 塩 胡椒 洋風だし 鶏がらスープ			
木	16	ごはん					米	米油		715 31.3 25.9 315
		牛乳		牛乳						
		鯖のカレー焼き	さわら			生姜			醬油 酒 みりん カレー粉	
		茎わかめと野菜のいため物		茎わかめ	人参	キャベツ		ごまごま油	オイスターソース 醬油 塩 胡椒	
肉団子の具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		小松菜	もやし	じゃが芋		削り節			
金	17	ソフトめん						ソフトめん		765 35.7 28.4 420
		牛乳		牛乳						
		ミートソース	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく	砂糖	米油	鶏がらスープ 塩 胡椒 昆布だし ケチャップ トマトビュレ ローリエ デミグラスソース ワイン ナツメグ	
		じゃが芋と大豆の唐揚げ	大豆	かたくちいわし			じゃが芋 でん粉	菜種油	塩 胡椒	
海藻サラダ		とさかのり わかめ 昆布		キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	米酢 醬油 塩			
月	20	セルフメンチカツバーガー								772 31.6 30.7 334
		丸型パン メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	菜種油 植物油脂	塩 胡椒 ナツメグ 塩 中濃ソース	
		ボイルドキャベツ				キャベツ				
		牛乳		牛乳						
ラビオリスープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉		鶏がらスープ 中華だし 醬油 塩 胡椒			
火	21	セルフ親子丼								746 28.9 27.1 306
		ごはん 親子丼の具	鶏肉 卵		人参	玉ねぎ 椎茸 たけのこ	米 砂糖	米油	醬油 塩 みりん 酒 和風だし	
		牛乳		牛乳						
		きびなごの竜田揚げ		きびなご			でん粉	菜種油	醬油 みりん	
たくあん和え				大根 きゅうり	砂糖	米油	米酢 醬油 塩			
水	22	麦ごはん					米 麦	米油	酒	800 25.5 25.4 283
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃが芋	米油	カレー粉 ウスターソース ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉 ローリエ 鶏がらスープ	
		キャベツとツナのステー	まぐろ		人参	キャベツ とうもろこし		米油	醬油 塩 胡椒 洋風だし	
手作り甘夏みかんゼリー				甘夏みかん	砂糖		塩			

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		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)		
			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				
ふるさと給食の日	23 木	旬ごはん	鶏肉		人参	たけのこ	米	砂糖	米油	塩 醤油 酒 みりん 昆布だし 和風だし	725 27.7 31.3 338	
		牛乳	油揚げ	牛乳								
		黒はんぺんのお茶フライ	そば いわしたら		せん茶			でん粉 砂糖	菜種油	塩 みりん		
		もやしのごま和え			小松菜	もやし		砂糖	ごま	醤油		
		じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ えのきたけ		じゃが芋		削り節		
	24 金	菜めし	かつお削り節		広島菜 大根葉		米	麦 砂糖	米油	塩	741 31.0 28.7 319	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜				醤油 みりん 酒		
		切干し大根のソース炒め	豚肉	昆布	人参	ゆでぼし大根			米油	中濃ソース ウスターソース 塩		
		かきたま汁	さつま揚げ		ほうれん草	キャベツ もやし				酒 胡椒 醤油		
	27 月	黒糖入りロールパン					パン	黒砂糖			792 33.0 35.6 400	
		牛乳		牛乳								
		豆乳のクリームシチュー	鶏肉 豆乳		人参	玉ねぎ		じゃが芋	米油	ワイン 塩 胡椒		
		オムレツ	いんげん豆		ほうれん草			米粉		鶏がらスープ		
		ウインナーとキャベツのカレーソテー	卵					砂糖 小麦でん粉	大豆油	酢 塩 かつおだし		
	28 火	ごはん					米	米油			722 29.6 24.8 317	
		牛乳		牛乳								
		白身魚の薬味ソースがけ	ホキ		葉ねぎ	生姜 にんにく		でん粉	菜種油	醤油 酒 りんご酢		
		キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	塩		
		さわにわん	豚肉		人参	大根 ごぼう 生姜		砂糖		醤油 酒 塩		
29 火	🇯🇵 昭和の日											
	30 木	ごはん					米	米油			830 30.3 30.1 452	
		牛乳		牛乳								
		揚げぎょうぎ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		小麦粉 砂糖	菜種油	醤油 塩		
		パンサンスー				生姜						
麻婆豆腐	豆腐 鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		春雨 砂糖	ごま油	醤油 米酢 塩				
		みそ ハ丁みそ			玉ねぎ 干し椎茸		砂糖	ごま油	豆板醤 酒 チンタン			
		大豆			たけのこ 根深ねぎ		でん粉		鶏がらスープ 醤油			
					にんにく 生姜				甜麺醤			

※海藻や小魚は、えび・かきが生息する地域で採取しています。

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、決まりを守って給食当番の仕事をしましょう。

☆つめは短く切っておく。



☆手は石けんを使ってきれいに洗い、清潔なハンカチでふく。



☆体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、当番を替わる。



☆清潔な給食着(エプロン・バンダナ)を身に付ける。床に置かない。



☆髪の毛は帽子やバンダナにしっかりしよう。髪の毛の長い人は料理に付かないように結ぶ。



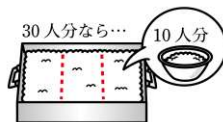
☆マスクで鼻と口をおおう。



☆食器がごや食缶などを床に置かない。片付ける時も!



☆サンプルを確認し、一人分の量を考えていてねいに盛りつける。



☆汁ものは底から混ぜて、具を均等に盛りつける。



当番以外の人も衛生に気をつけ、協力して素早く準備をし、食べる時間を確保しましょう!



御入学・御進級おめでとうございます。今年度も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。よろしくお願いたします。