

行事等	日・曜日	献立	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)	
			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			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質				
給食開始	10金	ソフト麺					麺				
		牛乳		牛乳						720	
		ミートソース	牛肉		にんじん	玉ねぎ			米油	鶏ガラスープ・ワイン	32.3
			豚肉		トマト	にんにく・しょうが				トマトケチャップ・ハヤシブレード	33.8
		大豆と小魚の唐揚げ	大豆	煮干し	パプリカ			じゃがいも	菜種油	塩・こしょう	427
		型抜きチーズ		チーズ				でん粉			
入学・進級お祝い献立	13月	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						700	
		花型ハンバーグ・ソース	豚肉・鶏肉			玉ねぎ				トマトケチャップ・ソース	25.3
		ほうれん草のバター炒め			ほうれん草	キャベツ			米油	洋風だし・塩・こしょう	26.4
						とうもろこし			バター		475
		お祝いすまし汁	鶏肉・豆腐	わかめ	にんじん	えのきだけ		白玉麩		鰹だし・塩	
			なると		葉ねぎ	大根				しょうゆ・酒	
さくらゼリー				いちご		砂糖					
火	14	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						699	
		鮭の塩麴焼き	鮭							塩麴	34.8
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆・油揚げ	ひじき	にんじん			砂糖	米油・ごま	しょうゆ・酒・みりん・和風だし	27.0
		豚汁	豚肉・豆腐		にんじん	大根・ごぼう		じゃがいも		鰹だし	389
みそ				根深							
水	15	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						725	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく		でん粉	菜種油	塩・しょうゆ・酒	27.3
		野菜のごま油炒め	かまぼこ		ちんげん菜	キャベツ			米油	しょうゆ・みりん・塩	32.8
						にんにく			ごま油		336
かき玉汁	卵・豆腐		にんじん	玉ねぎ		でん粉		しょうゆ・酒・塩・鰹だし			
			葉ねぎ	えのきだけ				昆布だし			
木	16	わかめご飯		わかめ			米	米油	塩		
		牛乳		牛乳						738	
		ししゃもの竜田揚げ	ししゃも					でん粉	菜種油	しょうゆ	27.3
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉	昆布	にんじん	大根・たけのこ・枝豆		砂糖		しょうゆ・酒・みりん	29.0
				干し椎茸・こんにゃく				和風だし・昆布だし	420		
金	17	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						725	
		鰯のしょうが煮	鰯			しょうが		砂糖		しょうゆ	26.3
		キャベツのオイスターソース炒め	ウインナー	茎わかめ		キャベツ		でん粉	米油	オイスターソース・塩	30.9
						にんにく			ごま油	こしょう・中華だし	407
		じゃがいものみそ汁	豚肉・豆腐		にんじん	玉ねぎ・しめじ		じゃがいも		鰹だし・和風だし	
みそ			小松菜	えのきだけ				昆布だし			
ふりかけ		のり				砂糖					
月	20	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						726	
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ		じゃがいも	米油	フルーツチャツネ・洋風だし	23.7
						にんにく				塩・鶏ガラスープ・ソース	25.4
		ほうれん草とコーンのハニーサラダ			ほうれん草	キャベツ		蜂蜜	米油	酢・塩・こしょう	288
						とうもろこし					
パイナップル				パイナップル							

行事等	日・曜日	献立	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%)
			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		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
火	21	丸型パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		81.2
		牛乳		牛乳						32.3
		メンチカツ・ソース	豚肉			玉ねぎ	パン粉	菜種油	ソース	27.9
		ポイルドキャベツ				キャベツ				31.7
		ラビオリ入りトマトスープ	ラビオリ		トマト	玉ねぎ	じゃがいも		鶏ガラスープ・ワイン・塩・バジル	
		豚肉			セロリ			トマトケチャップ・洋風だし		
			大豆					こしょう・ローリエ		
水	22	ご飯					米			75.7
		牛乳		牛乳						28.7
		麻婆豆腐	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	ごま油	しょうゆ・チンタン・酒	29.1
			豆腐・みそ			ねぎ・干し椎茸	砂糖		豆板醤・甜麺醤	54.4
		揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ	小麦粉	菜種油		
	ほうれん草の中華サラダ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ・塩		
							ごま	酢・こしょう		
木	23	ご飯					米	米油		71.6
		牛乳		牛乳						37.3
		焼き塩鯖	塩鯖							32.9
		ちんげん菜のガーリックソテー			ちんげん菜	キャベツ		米油	洋風だし・塩・こしょう	300
		肉団子汁	鶏肉団子		にんじん	もやし・玉ねぎ			チンタン・酒・塩・こしょう	
		みそ		にら	大根			中華だし		
金	24	ご飯					米			76.1
		牛乳		牛乳						39.1
		いかの更紗揚げ	いか			しょうが	でん粉	菜種油	しょうゆ・酒・カレー粉	30.3
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり			ごまドレッシング	350
						とうもろこし				
	けんちん汁	豆腐		にんじん	大根・ごぼう	里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ		
		油揚げ			こんにゃく・ねぎ			和風だし・昆布だし		
	カシューナッツ						カシューナッツ			
月	27	たけのこご飯	鶏肉		にんじん	たけのこ	米	米油	酒・しょうゆ・みりん	70.7
			油揚げ				砂糖		和風だし・昆布だし	28.6
		牛乳		牛乳						32.8
		鱈のフライ	鱈				パン粉・小麦粉	菜種油		38.3
		小松菜のしょうが炒め	ベーコン		小松菜	キャベツ・しょうが		米油	しょうゆ・塩・こしょう	
	豆腐のみそ汁	豆腐・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			鰹だし		
		みそ			大根・ねぎ					
火	28	ねじりパン					パン・黒糖			73.0
		牛乳		牛乳						30.6
		米粉と豆乳のクリームシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	ワイン・鶏ガラスープ	40.2
			白いんげん豆		ほうれん草		米粉		塩・こしょう	380
		ウインナーと野菜のカレー炒め	ウインナー		パプリカ	キャベツ		米油	ソース・塩・カレー粉	
					とうもろこし					
	アーモンド小魚		小鯛				アーモンド			
木	30	トマトライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	米油	トマトケチャップ	73.1
						マッシュルーム		バター	ワイン・鶏ガラスープ	25.1
		牛乳		牛乳						34.1
		コーンコロケ				とうもろこし	パン粉・小麦粉	菜種油		32.3
							じゃがいも			
	野菜のスープ	ベーコン・豆腐		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし			鶏ガラスープ・チンタン		
		うずらの卵						しょうゆ・塩・こしょう		
	甘夏ゼリー				甘夏	砂糖				

(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。)

御入学・御進級 おめでとうございます

【早寝・早起き・朝ご飯】

令和8年度がスタートしました。子供達の健やかな成長を願って、おいしい給食を提供したいと思っております。給食の調理にあたっては、栄養バランスと衛生管理に十分に配慮し、安全で安心な給食を提供できるように、給食室のスタッフ一同、日々研修に励みます。1年間、よろしくお願ひ致します。