



給食回数 14回

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			おしらせ			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
			からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからのもとになる	kcal	g	mg	
1	金	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.6g	700	20.6	273
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム	あぶら じゃがいも ハヤシルウ なまクリーム				
		くきわかめのサラダ	わかめ くきわかめ	きゅうり コーン	はるさめ ドレッシング				
		アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう				
4	月	マーガリンパン			マーガリンパン	食塩相当量 2.3g	595	22.6	404
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら				
		とうふとほうれんそうのスープ	とうふ	ほうれんそう しめじ					
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら				
5	火	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.9g	604	27.0	320
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にしょくそぼろ	とりにく たまご	しょうが しいたけ だけのこ グリンピース	さとう				
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ					
		こんぶだいず	だいず こんぶ						
6	水	あげパン	きなこ		パン さとう あぶら	食塩相当量 2.1g	645	23.0	373
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
7	木	しょくパン			パン	食塩相当量 2.0g	521	23.2	329
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう				
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		ミックスナッツ	ひよこめめ そらめめ		アーモンド あぶら				
8	金	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.3g	667	30.0	447
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ だけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう でんぶん				
		コーンしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ コーン しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん				
		あじつけにぼし	いわし		さとう あぶら				
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.5g	631	24.4	332
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん				
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり					
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら さといも				
12	火	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	うどん あぶら ルウ でんぶん	食塩相当量 2.4g	612	28.6	487
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいずとじゃこのあげに	だいず いわし		でんぶん さつまいも こま さとう あぶら				
		チーズ	チーズ						

13	水	ごはん			こめ むぎ	 わくわく給食 するがぎゅう、 ほうじちゃケーキ 食塩相当量 2.3 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		するがぎゅうののりまき	ぎゅうにく のり	つぼづけ ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま			
		すいぎょうざのスープ	ぶたにく すいぎょうざ	きくらげ はくさい チンゲンサイ にんじん だけのこ もやし				
		ほうじちゃケーキ	たまご	ほうじちゃ	さとう こむぎこ でんぶん	639	25.1	320
14	木	しょくパン			パン	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのチーズやき	さけ チーズ たまご	パセリ	マヨネーズ			
		じゃがバター			じゃがいも バター			
		やさいスープ		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン		555	28.6	343
15	金	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.6 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら			
		ポイルキャベツ	 わくわく給食 くろはんぺん	キャベツ				
		とんじる		ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	604	22.4	313
18	月	ピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン	こめ むぎ あぶら	食塩相当量 2.5 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ローストチキン	とりにく		さとう あぶら こむぎこ			
		ポテトスープ		たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	580	20.0	258
		フィッシュバーガー	さわら	キャベツ	あぶら	食塩相当量 2.2 g		
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ だけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ			
		りんごゼリー		りんご	さとう	581	23.9	335
		しょくパン			パン	食塩相当量 2.6 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	水	コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも あぶら ルウ			
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	あぶら さとう			
		クリスマスデザート			クリスマスデザート	656	22.4	407

注 意

※ イラストは世界文化社・少年写真新聞社のものを使用しています。

※ 保護者の方からいただいている給食費は1食280円で、すべて食材のみに使用し、食材の使用については今後さらに安全につとめていきます。

※ 表記されている栄養価は3、4年生の数値です。

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

※ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、乳割、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。



学校給食課のホームページでは給食のレシピを掲載しています。



スプーンはご家庭から持参してください。参考として、スプーンがあると食べやすい献立には、
こちらのスプーンマークをつけています。ご協力よろしくお願いします。