



日曜日	曜日	献立名	主に血や肉となり 体を作るものとなる		主に体の調子を整え 病気をしないようにする		主にエネルギーになり 体を動かすものとなる		その他 調味料類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
7	火	菜めし 鮭の菜種焼き わかめともやしの ごま和え 生揚げとえのきの味噌汁 オレン ジゼリー 牛乳 1学期給食開始	さわら 卵 かつおぶし 生揚げ 白みそ 赤みそ	わかめ 牛乳	ハセリ こまつな にんじ ん	たまねぎ もやし えのき たけ ながねぎ かわち じゅース	米 砂糖 クールゼリー	煎りごま マヨネーズ ご ま油 すりごま	なめしの菜 酒 しょうゆ かつおぶ し	825	35.1	27.5	4.2
8	水	ごはん 生揚げの肉巻き(2個) ごまじゃ こサラダ さつま汁 河内晩柑 牛乳 入学式	生揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ こんに やく ながねぎ かわち ばんかん	米 三温糖 でんぶん 砂糖 さつまいも	煎りごま サラダ油 ごま 油 すりごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 かつ おぶし	840	32.8	28.5	3.1
9	木	けんちんうどん ししゃもの天ぷら かぼ ちやの天ぷら 米粉のバナナケーキ 牛乳	とり肉 卵	ししゃも 牛乳	にんじん こまつな かぼ ちや	だいこん ごぼう ながね ぎ 干しいたけ パナ ナ レモン果汁	うどん さといも 三温糖 でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ハ ター	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶ し しょうゆ ペーキングパウダー	804	25.9	25.8	3.0
10	金	そぼろ丼 菜の花のからし和え 豆腐のと ろみスープ 甘夏ゼリー 牛乳	卵焼き 豚肉 豆腐 あ さり 卵	牛乳	さいいんげん なのはな こまつな にんじん	たまねぎ べにしょうが もやし たけのこ しょう が なつみかん缶	三温糖 米 麦 でんぶ ん クールゼリー		しょうゆ 酒 みりん かつおぶし からし 塩 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	814	33.3	23.1	3.5
13	月	カレーライス 卵とわかめのスープ 豆乳 プリン 牛乳 1年生給食開始	豚肉 あさり ちくわ 豆 腐 卵 豆乳	チーズ わかめ 牛乳	にんじん トマトかん ほう れんそう	にんにく しょうが たま ねぎ えのきたけ なが ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 でんぶん プリン	サラダ油 ハター 煎りご ま	赤ワイン 塩 しょうゆ カレー粉 カレー粉 ケチャップ チョコ ウスターソース 中濃ソース ガラムマ サラ マサラマイルド ローリエ しょう ゆ 酒 豚鶏スープ	812	32.7	22.3	3.4
14	火	食パン いちごジャム&マーガリン さわら とキャベツのクリーム煮 小松菜のコーン 和え ABCスープ 甘夏 牛乳	さわら かつおぶし 大 豆	牛乳 生クリーム	赤ピーマン ピーマン こ まつな にんじん チンゲ ンサイ	キャベツ たまねぎ コー ン セロリー なつみかん	食パン 米粉 三温糖 マカロニ じゃがいも	いちごジャム&マーガ リン サラダ油 ハター	白ワイン 塩 しょうゆ 豚鶏スープ しょうゆ みりん 酒	805	37.6	35.4	3.5
15	水	ごはん 新じゃがいものそぼろ煮 きびな ごの磯辺揚げ 春野菜のごま和え グレー プフルーツ 牛乳	生揚げ 豚肉 大豆 卵 焼き	きびなご あおのり 牛 乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんに やく 干しいたけ キャベツ スナックえんどう グレープフルーツ	米 じゃがいも ちくわぶ 三温糖 でんぶん 小麦 粉	大豆油 すりごま 煎りご ま ごま油	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 塩	808	31.5	19.0	1.2
16	木	春野菜スパゲッティ 白玉卵スープ さつ ま芋とりんごの蒸しパン 牛乳	ベーコン とり肉 あさり 卵	ちりめんじゃこ のり 牛 乳	アスパラガス にんじん とうがらし こまつな	キャベツ たけのこ たま ねぎ にんにく ほうさい しょうが りんご缶	スパゲッティ 白玉 でん ぶん むしパンミックス さつまいも	バター	白ワイン しょうゆ 塩 しょうゆ 昆 布茶 薄口しょうゆ 豚鶏スープ ベーキングパウダー ラム酒	845	34.0	25.8	3.3
17	金	親子丼 キャベツのコロコロサラダ 豆腐の 味噌汁 みたらし団子 牛乳	とり肉 なたと 卵 卵焼 き 豆腐 赤みそ 白み そ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しらたき キャ ベツ たくあん ながねぎ	米 麦 三温糖 でんぶ ん 白玉 きび砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶ し こんぶ	809	36.0	17.8	4.2
21	火	ごはん たららの野菜あんかけ ひじきのい り煮 豚汁 オレンジ 牛乳	ほうたけ あさり なたと 油揚げ 大豆 豚肉 豆 腐 赤みそ 白みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうさい たけ のこ しょうが 干しい たけ こんにやく ごと う たいこん ながねぎ オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 豚鶏ス ープ みりん かつおぶし	802	34.8	22.9	3.3
22	水	味噌ラーメン(コーン入り) 煮たまご 海藻 とじゃこのサラダ ハニーレモントースト 牛乳	豚肉 赤みそ あさり 卵 大豆	海藻ミックス ちりめん じゃこ 牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たま ねぎ もやし コーン な がねぎ キャベツ きゅう り レモン果汁	中華めん 三温糖 コッ ペパン 砂糖 はちみつ	ごま油 サラダ油 マー ガリン	酒 しょうゆ みりん 豚鶏ス ープ かつおぶし 酢 塩 しょう ゆ	809	37.4	27.4	4.6
23	木	五目ごはん 鮭のしそチーズ春巻き ブ ロッコリーとパプリカの白みそごま和え け んちん汁 パインゼリー 牛乳	とり肉 油揚げ さけ 白 みそ かつおぶし 生揚 げ	チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん しそ菜 赤 ピーマン ブロッコリー こまつな	ごぼう えだまめ こんに やく ぶなしめじ えの きたけ ながねぎ パイ ン缶	米 麦 三温糖 春巻の 皮 ちくわぶ クールゼ リー	大豆油 煎りごま すりご ま	こんぶ しょうゆ 酒 塩 かつおぶ し みりん かつおぶし	810	33.5	20.8	2.7
24	金	ハヤシライス カリポリサラダ フルーツポ ンチ 牛乳	豚肉 あさり	チーズ 生クリーム 牛 乳	にんじん トマトかん さ やいんげん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルー ム しょうが にんにく キャベツ きゅうり もも 缶 りんご缶 バイン缶 レモン果汁	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 コーンフレーク 砂糖 カクテルゼリー	サラダ油 ハター	赤ワイン ハヤシルー 中濃ソース ウスターソース ケチャップ パプリ カ粉 ローリエ 塩 しょうゆ しょう ゆ 酢	871	27.7	22.8	3.4
27	月	ごはん さばの味噌煮 枝豆と海藻のサラ ダ かき卵汁 オレンジ 牛乳	さば 赤みそ 白みそ なたと 油揚げ かつお ぶし 卵 花豆	ひじき 海藻ミックス 牛 乳	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが えだまめ キャ ベツ ながねぎ オレンジ	米 麦 三温糖 でんぶ ん	サラダ油	みりん かつおぶし 酢 塩 しょう ゆ 薄口しょうゆ	823	33.0	32.6	3.6
28	火	ココア揚げパン 豆とうずら卵のポトフ マ カロニのソテー パナナ 牛乳	生揚げ 豚肉 うずら卵 ひよこまめ	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	だいこん キャベツ たま ねぎ にんにく パナナ	コッペパン 砂糖 じゃが いも マカロニ	大豆油 サラダ油 ハ ター	ミルクココア 薄口しょうゆ 塩 こ しょう 豚鶏スープ ケチャップ 中 濃ソース	826	34.6	30.7	1.9
30	木	五目あんかけ焼きそば 油揚げと水菜の 和えもの りんごと花豆のパンケーキ 牛 乳	豚肉 えび いか あさり なたと 油揚げ かつお ぶし 卵 花豆	牛乳	にんじん みずな こまつ な	ほうさい たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ りんごジュース 干 しぶどう りんご缶	中華めん でんぶん む しパンミックス	サラダ油 ごま油 ハ ター	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ オイ スターソース 豚鶏スープ 薄口しょう ゆ みりん ペーキングパウダー 白ワイン	804	33.9	24.4	3.0
平均										819	33.4	25.4	3.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20~30%

★ 20日(月)は千教研のため給食はありません。

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりま



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



ご入学ご進級
おめでとう
ございます！

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

