

9月4日(月)

～ 9月10日(日)

提出日

6月28日(水)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
4 (月)	●豚味噌丼 ▲チャプチェ ■トックスープ ◆バナナ ▼牛乳 【エネルギー 851kcal】 【蛋白質 35.1g】 【脂質 21.5g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 豚肉 赤ワイン こしょう 赤みそ 豆みそ しょうゆ みりん 三温糖 ながねぎ ごま ▲はるさめ キャベツ こまつな 味付 けめんマ ごま油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース ごま ■とり肉 トック もやし たけのこ こまつな にんじん しょうが こしょう 塩 しょうゆ 豚鶏スープ ◆バナナ ▼牛乳	給食 弁当 お知らせ
5 (火)	●アーモンドトースト ▲チリビーンズ ■きびなごカリカリフライ ◆コーンとわかめのサラダ ▼梨 ○牛乳 【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 36.2g】 【脂質 36.5g】 【食塩相当量 3.3g】 ●食パン アーモンド マーガリン グラニュー糖 アーモンド ▲大豆 レッドキドニービーン 豚肉 マカロニ じゃがいも たまね ぎ にんじん マッシュルーム パセリ サラダ油 塩 こしょう にんにく ケチャップ トマトピューレー トマト チリソース チリパウ ダー 豚鶏スープ ■きびなごカリカリフライ 油 ◆キャベツ きゅうり コーン 海藻ミックス 酢 サラダ油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ▼なし ○牛乳	給食 弁当 9月4日から「全校ストローレス実施」となります。 ご了承ください。 * 乳アレルギー対応(開封による乳の飛散防止)の 目的で、一部提供予定です。
6 (水)	●ごはん ▲さばのピリ辛焼き ■キャベツのゆかり和え ◆なめこ和え ▼いもの子汁 ○冷凍みかん △牛乳 【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 31.4g】 【脂質 28.9g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 ▲さば しょうが しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 とうがらし ■キャベツ ゆかり 薄口しょうゆ 砂糖 ◆こまつな も やし にんじん なめこ しょうゆ みりん 酒 ごま ▼豆腐 油揚げ じゃがいも こまつな にんじん ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○冷凍みかん △牛乳	給食 弁当 また、食事マナーが気になる方については、9月から 割れないコップをご家庭から持参し、牛乳を移し替えて 飲むことが可能です。
7 (木)	●ひやしきつねうどん ▲枝豆入りかきあげ ■炒り豆腐 ◆ヨーグルト ▼牛乳 【エネルギー 780kcal】 【蛋白質 42.6g】 【脂質 27.7g】 【食塩相当量 3.7g】 ●うどん 油揚げ しょうゆ 三温糖 酒 みりん 卵焼き かにかまぼこ わかめ こまつな にんじん 砂糖 こんぶ かつおぶし ▲いか ちりめんじゃこ あさり 大豆 たまねぎ ながねぎ さつまいも えだまめ てんぷら粉 牛乳 油 ■豆腐 とり肉 にんじ ん ごぼう たけのこ ながねぎ おろししょうが サラダ油 塩 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 ◆ヨーグルト ▼牛乳	給食 弁当 ● コップの持参を希望する場合の注意点 ● ・コップは必ず毎日持ち帰り、ご家庭で洗浄・乾燥して ください。 ・コップは清潔な袋に入れ、衛生管理に十分気をつけ てください。 ・コップ持参の方は、7月中に担任へお伝えいただいた 方が対象です。
8 (金)	●ごはん ▲エビ豆腐 ■ナムル ◆白玉卵スープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 40.9g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 麦 ▲豆腐 えび 酒 豚肉 あさり たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく サラダ油 塩 こしょう オイスターソース 薄口しょうゆ 豚鶏スープ でんぶん ■だいちもやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま 油 豆板醤 ◆卵 白玉 たまねぎ こまつな にんじん しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん ▼オレンジ ○牛乳	給食 弁当

9月11日(月)

～ 9月17日(日)

給食メニュー		
11 (月)	●オムライス ▲カリカリじゃこサラダ ■ダブルコーンスープ ◆バナナ ▼牛乳 【エネルギー 789kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 20.5g】 【食塩相当量 4.1g】 ●米 麦 キャロットジュース スープの素 ささみ 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム サラダ油 おろしにんにく 塩 こしょ う トマト ケチャップ トマトピューレー 薄焼き卵 ケチャップ ▲ちりめんじゃこ キャベツ だいこん きゅうり コーン ごま 塩 こ しょう しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 ■卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 こしょう 薄口しょう ゆ 酒 でんぶん 豚鶏スープ ◆バナナ ▼牛乳	給食 弁当 給食予約票は、必ず提出期限までに提出 してください。
12 (火)	●味噌ラーメン ▲大学芋 ■豚肉と小松菜のチャンプルー ◆フルーツ白玉 ▼牛乳 【エネルギー 794kcal】 【蛋白質 34.5g】 【脂質 22.8g】 【食塩相当量 3.0g】 ●中華めん 豚肉 もやし にんじん ながねぎ うずら卵 コーン 味付けめんマ きくらげ あさり おろしにんにく おろししょうが 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豚鶏スープ ▲さつまいも 油 しょうゆ 水あめ 三温糖 みりん ごま ■豚肉 豆腐 卵 こまつ な にんじん サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 酒 ◆白玉 もも缶 みかん缶 りんご缶 砂糖 ▼牛乳	給食 弁当
13 (水)	●じゃこと枝豆のごはん ▲肉じゃが ■ツナとりの和風サラダ ◆味噌汁 ▼冷凍みかん ○牛乳 【エネルギー 863kcal】 【蛋白質 34.5g】 【脂質 18.9g】 【食塩相当量 4.0g】 ●米 麦 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ えだまめ ごま ▲じゃがいも 豚肉 たまねぎ しらすき にんじん 干しい たけ しょうゆ 薄口しょうゆ 三温糖 酒 みりん かつおぶし グリンピース ■ツナフレーク だいこん ほうれんそう にんじん のり ごま しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ◆ふ わかめ こまつな ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳	給食 弁当 毎日朝ごはんを 食べよう！
14 (木)	●手作りカレーパン ▲テーブルロールパン ■千葉県野菜のポトフ ◆ツナサラダ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 783kcal】 【蛋白質 34.9g】 【脂質 33.2g】 【食塩相当量 2.8g】 ●パン 豚肉 あさり たまねぎ にんじん サラダ油 にんにく ケチャップ 塩 中濃ソース オールスパイス 小麦粉 カレールウ パン粉 大豆油 ▲テーブルロール ■とり肉 にんじん さつまいも たまねぎ キャベツ かぶ だいこん ウインナー 塩 こ しょう ローリエ 白ワイン 豚鶏スープ さやいんげん ◆ツナフレーク プロックリー キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 塩 こしょう レモン果汁 砂糖 ▼オレンジ ○牛乳 2年生は林間学園の為、給食はありません	給食 弁当
15 (金)	●ゆかりごはん ▲鮭の塩こうじ焼 ■切干大根のいため煮 ◆豚汁 ▼アップルシャーベット ○牛乳 【エネルギー 816kcal】 【蛋白質 36.0g】 【脂質 23.0g】 【食塩相当量 3.6g】 ●米 麦 ゆかり ごま ▲鮭 塩こうじ 塩 おろししょうが ごま ■切干大根 にんじん 油揚げ ちくわ サラダ油 しょうゆ 三 温糖 みりん 酒 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳 2年生は林間学園の為、給食はありません	給食 弁当



食材料の都合により変更に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%