



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				栄養価 加-	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
7	水	ごはん のりふりかけ マーボドウフ ワタンスープ		ぎゅうにく ぶたにく だいす みそ とうふ ベーコン わかめ のり		むぎ あぶら さとう でんぷん わんたん ごまあぶら ごま	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ はくさい	657
8	木	セルフドッグ コーンポテト オニオンスープ ブルーベリーゼリー		フランクフルト ベーコン		さとう ジャがいも あぶら パター	コーン たまねぎ にんじん パセリ	587
9	金	カレーライス フレンチサラダ ソフトクリームヨーグルト		ぶたにく スキムミルク こなチーズ ハム ヨーグルト		むぎ あぶら さとう じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン	672
12	月	わかめごはん さといものコロケ ツナとキャベツのごまあえ かきたまじる くだもの		わかめ ツナ とうふ たまご		むぎ こむぎこ パンこ でんぷん さといも ごま あぶら さとう	キャベツ みつば きよみオレンジ	611
13	火	ごもくたきこみごはん さばのしおやき ちゅうかいため みそしる アーモンドフィッシュ		とりにく あぶらあげ さば わかめ とうふ みそ		むぎ ごまあぶら やきふ	にんじん ほししいたけ ふるね グリンピース たけのこ エリンギ チンゲンサイ はねぎ	603
14	水	ごはん こうなごのつくだに じゃがいものそぼろに ちゅうかコーンスープ		ぶたにく だいす とうふ たまご こうなご		むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ コーン はねぎ	677
15	木	ちゅうかさいはん ハンサンスー ワカメスープ すりおろしりんごゼリー		ぶたにく ハム たまご わかめ		ごまあぶら さとう むぎ はるさめ ごま わんたん	こまつな きゅうり にんじん たまねぎ いら すりおろしりんご	591
16	金	ごはん まぐろのごしきに みそしる くだもの		まぐろ だいす みそ とうふ わかめ		むぎ さつまいも あぶら カシューナッツ さとう でんぷん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はねぎ ニューサマーオレンジ	693
19	月	ごはん わかめすらすふりかけ とりのゴマソースあえ きりほしだいこんのもの みそしる		とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ わかめ しらす		むぎ あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	ふるね にんにく トマト きりほしだいこん ほししいたけ いんげん しめじ ほうれんそう	689
20	火	コーンピラフ ポテトサラダ えのきスープ くだもの		とりにく ハム たまご		バター むぎ じゃがいも マヨネーズ でんぷん	たまねぎ にんじん コーン グリンピース えだまめ きゅうり えのきだけ はねぎ キウイ	603
21	水	にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて		えび たまご きびなご かまぼこ とうふ		ごま あぶら こむぎこ ばんこ さとう	キャベツ にんじん はねぎ	689
22	木	ちゃんぽんめん ぎょうざ からしあえ くだもの		ぶたにく ほたて えび かまぼこ きょうざ		あぶら でんぷん こむぎこ	ふるね にんにく にんじん たまねぎ しなちく もやし キャベツ こまつな きよみオレンジ	592
26	月	ちゅうかどん じゃがいものちゅうかサラダ イチゴミルクデザート		ぶたにく いか うすらのたまご		むぎ でんぷん ごまあぶら ジャがいも さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ きゅうり いちごミルクデザート	617
27	火	たけのごはん あつやきたまご きんぴら みそしる レアチーズ		あぶらあげ たまご さつまあげ みそ わかめ レアチーズ		むぎ あぶら さとう ごま やきふ	にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう いんげん たまねぎ みつば	649
28	水	ごはん のりのつくだに トンクドウフ たまごスープ くだもの		ぶたにく なまあげ たまご のりのつくだに		むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ふるね ほししいたけ にんじん いんげん えのきだけ こまつな きよみオレンジ	621
30	金	ごはん かつおふりかけ ししゃもフライ ひじきのいために くだくさんじる		ししゃも だいす みそ ひじき あぶらあげ とうふ かつおふりかけ		むぎ あぶら さとう こんにゃく さといも こむぎこ	にんじん いんげん ごぼう だいこん こまつな	620

今月の給食は、15回の予定です。

ご入学、ご進学おめでとうございます。

おしらせ

- ・1年生の給食は8日からスタートします。
“1年生のきゅうしょく”をご覧ください。
- ・**23日(金)**遠足のため給食がありません。
お弁当を用意して下さい。

きゅうしょくしつ
メンバーのしょうかい
 ちょうりいん すぎやま ゆ か
 みやにし かずこ
 うちだ みやこ
 いわさき かつこ
 なかはら はるみ
 えいようし いちかわ きょうこ
 よろしくおねがいします!!

