

日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
8 (木)	マーボーどん	マーボー豆腐 じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・じゃがいも ごまあぶら	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ・にんじん・きゅうり	616 26.4
9 (金)	ごはん	さばのおろしかけ ごまあえ みそしる	さば・とうふ・みそ・わかめ	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ でんぷん・さとう・ごま じゃがいも	ふるね・だいこん・ほうれんそう はくさい・はねぎ	612 23.6
12 (月)	ごはん	カレーライス ふくじんづけ ビーンズサラダ	ぶたにく・スキムミルク チーズ・だいず	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも マヨネーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ふくじんづけ・キャベツ えだまめ・きゅうり・とうもろこし	632 21.9
13 (火)	ごはん	じゃがいものそばろに かきたまみそしる のりつくだに	ぶたにく・だいず・たまご・みそ のりつくだに	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん	ふるね・たまねぎ・えのきだけ グリーンピース・だいこん・にんじん ほうれんそう	637 24.3
14 (水)	チキンピラフ	ハンバーグ やさいソテー コーンスープ	とりにく・スキムミルク チキンとポークのハンバーグ チーズ	バター・こめ・むぎ・あぶら こむぎこ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん グリーンピース・キャベツ・ピーマン とうもろこし・ほうれんそう・エリンギ	614 25.3
15 (木)	おせきはん	とりにくのこうみやき ひじきのいために・すましじる おいわいデザート	とりにく・だいず・ひじき さつまあげ・かまぼこ・とうふ	せきはん・ごましお・さとう あぶら	ふるね・にんにく・にんじん さやいんげん・えのきだけ なのはな	606 26.5
16 (金)	セルフドッグ	フランクフルト ジャーマンポテト オニオンスープ・くだもの	フランクフルト・ベーコン チーズ・ポークハム	ロールパン・さとう・あぶら じゃがいも	たまねぎ・グリーンピース・にんじん キャベツ・パセリ・りんご	655 24.9
19 (月)	ごはん	あつやきたまご ツナのあえもの みそしる・くだもの	たまご・まぐろ・みそ・わかめ	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・ニューサマーオレンジ はねぎ	611 20.9
20 (火)	たけのこごはん	さかなのマヨネーズやき やさいのピーナッツあえ はくさいスープ	あぶらあげ・さわら・ベーコン	こめ・むぎ・マヨネーズ ピーナッツ・さとう	にんじん・しいたけ・たけのこ さやえんどう・キャベツ・ほうれんそう はくさい・とうもろこし・パセリ	602 27.8
21 (水)	ちゅうかどん	ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ フルーツゼリー	ぶたにく・いか・えび・とうふ うずらのたまご・ベーコン	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・しいたけ・みかん はくさい・たけのこ・さやいんげん とうもろこし・チンゲンサイ・パインアップル	601 25.7
22 (木)	わかめごはん	やきししゃも きりぼしだいこんのもの みそしる・いちごミルクデザート	わかめ・ししゃも・あぶらあげ さつまあげ・とうふ・みそ こんぶ	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごま	だいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん・たまねぎ・はねぎ いちごミルクデザート	618 23.5
23 (金)	ちゅうかめん	ごもくラーメン しゅうまい エリンギソテー・くだもの	ぶたにく・なると しゅうまい	ちゅうかめん・あぶら ごまあぶら・でんぷん ごま・アーモンド	ふるね・にんにく・しいたけ にんじん・はくさい・はねぎ・エリンギ チンゲンサイ・キャベツ・りんご	650 27.7
26 (月)	ごはん	トンクドウフ わかめスープ くだもの	ぶたにく・なまあげ・わかめ	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら・ごま	ふるね・しいたけ・さやいんげん・キャベツ たまねぎ・とうもろこし・にんじん ニューサマーオレンジ・はくさい・ながねぎ	629 24.8
27 (火)	コーンピラフ	さけのチーズやき やさいソテー ポテトスープ・くだもの	えび・さけ・チーズ・ベーコン ひよこめ	バター・こめ・むぎ・あぶら じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース ピーマン・トマト・キャベツ・パセリ ほうれんそう・にんじん・しめじ・りんご	600 29.7
28 (水)	ごはん	まぐろとだいずのナッツあえ おひたし くたくさんじる	だいず・まぐろ・あぶらあげ みそ	こめ・むぎ・あぶら・さといも でんぷん・さとう・こんにゃく カシューナッツ	ふるね・こまつな・キャベツ とうもろこし・ごぼう・だいこん ほうれんそう	652 28.1
30 (金)	ごはん	ふくめに みそしる ブルーヨーグルト	とりにく・だいず・なまあげ わかめ・みそ・ブルーヨーグルト	こめ・むぎ・さとう・こんにゃく じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん はくさい・だいこん・はねぎ	627 24.8

おうちの方へ

今月の給食は16回の予定です

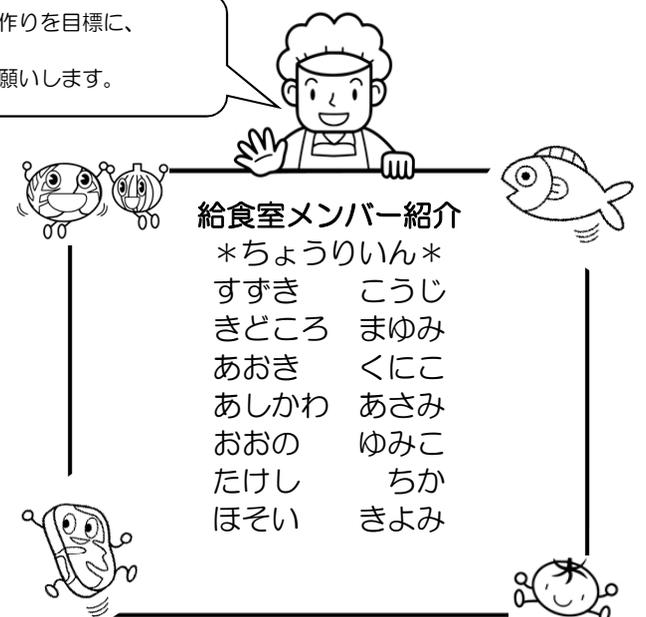
ご入学・ご進級おめでとうございます。

安心・安全でおいしい給食作りを目標に、
給食一同がんばります。
どうぞよろしくよろしくお願いいたします。

◎献立予定表は毎月発行します。ご家庭でご活用ください。

◎2年生から6年生は8日より給食が始まります。
新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。
十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べてくるようにしてください。

◎1年生は12日より給食が始まります。



給食室メンバー紹介
ちょうりいん

すずき	こうじ
きどころ	まゆみ
あおき	くにこ
あしかわ	あさみ
おおの	ゆみこ
たけし	ちか
ほそい	きよみ

1ねんせいのこんだて

- 12日(月) ぎゅうにゅう・カレーライス
- 13日(火) ぎゅうにゅう・むぎごはん・じゃがいものそばろに
- 14日(水) ぎゅうにゅう・チキンピラフ・ハンバーグ・やさいソテー
- 15日(木) ぎゅうにゅう・おせきはん・とりにくのこうみやき