

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	<きのこのなかま> 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 (水)	ごはん	まぐろとじゃがいものオーロラソース キャベツソテー みそしる・くだもの	まぐろ・あぶらあげ・みそ わかめ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら じゃがいも・さとう	ふるね・たまねぎ・トマト・にんじん キャベツ・だいこん・葉ねぎ くだもの	602 22.1
9 (木)	ごはん	とりのごまソースかけ おひたし・みそしる かつおはいがふりかけ	とりにく・みそ・あぶらあげ わかめ・かつおはいがふりかけ	こめ・むぎ・さとう・ごま さといも	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン・しいたけ・とうもろこし にんじん・はねぎ	581 24.1
10 (金)	ごはん	チンジャオロース 中華コーンスープ りんごヨーグルト	ぶたにく・とうふ りんごヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン・しいたけ・とうもろこし にんじん・はねぎ	645 25.2
13 (月)	カレーライス	カレー ふくじんづけ グリーンサラダ	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ・まぐろ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう 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 キャベツ・きゅうり・ふくじんづけ	671 21.3
14 (火)	ごはん	マーボー豆腐 じゃがいものちゅうかサラダ フルーツゼリー	だいたす・ぶたにく・みそ とうふ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	ふるね・にんにく・たまねぎ・はねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん・みかん きゅうり・キャベツ・パイナップル	695 27.7
15 (水)	おせきはん	オムレツ・ごまあえ すましじる にゅうがく・しんきゅうおいわいデザート	オムレツ かまぼこ あずき	こめ・ごましお・ごま さとう・やきふ	ほうれんそう・キャベツ にんじん・はねぎ	574 22.3
16 (木)	ごはん	さわらのてりやき ごもくまめ みそしる・くだもの	さわら・だいたす・こんぶ ちくわ・あぶらあげ・みそ わかめ	こめ・むぎ・こんにゃく さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・とうもろこし くだもの	598 28.2
17 (金)	セルフドック	フランクフルト やさしいソテー コーンチャウダー・くだもの	フランクフルト・ベーコン なまクリーム	ロールパン・さとう あぶら・じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・とうもろこし くだもの	650 23.5
20 (月)	ごはん	ししゃもフライ やさいのすみそあえ かきたまみそしる	ししゃも・いか・みそ たまご	こめ・むぎ・あぶら ごま・こんにゃく・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり えのきだけ・ほうれんそう	625 23.5
21 (火)	たけのこごはん	さばのしおやき なのはなのおひたし みそしる・かこうこざかな	あぶらあげ・さば・ちくわ なまあげ・みそ かこうこざかな	こめ・むぎ・ごま・さとう	にんじん・しいたけ・たけのこ ふるね・なのはな・キャベツ だいこん・こまつな	559 31.9
22 (水)	ごはん	じゃがいものそぼろに かきたましる のりつくだに・くだもの	ぶたにく・とうふ・たまご のりつくだに	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう でんぶん	ふるね・たまねぎ・にんじん グリーンピース・はねぎ くだもの	598 20.6
23 (木)	ごはん	トンクドウフ きのこスープ のりふりかけ・くだもの	ぶたにく・なまあげ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん・ごま のりふりかけ	ふるね・しいたけ・たけのこ にんじん・さやいんげん・たまねぎ えのきだけ・しめじ・はねぎ・くだもの	560 23.1
24 (金)	ソフトめん	ミートソース コーンポテト レアチーズ・くだもの	ぶたにく・だいたす・スキムミルク こなチーズ・ベーコン レアチーズ	ソフトめん・バター こむぎこ・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・トマト・パセリ・くだもの とうもろこし・グリーンピース	686 26.2
27 (月)	ごはん	しろはなまめコロッケ ひじきのいために みそしる	さつまあげ・なまあげ・みそ わかめ・ひじき	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま	にんじん・さやいんげん・はねぎ	633 20.8
28 (火)	たきこみごはん	しゅうまい ちゅうかいため たまごスープ・くだもの	とりにく・あぶらあげ・たまご	こめ・むぎ・あぶら アーモンド・でんぶん	にんじん・しいたけ・グリーンピース たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ・くだもの たまねぎ・えのき・しめじ・こまつな	563 25.9
30 (木)	ごはん	わふうハンバーグ おひたし みそしる・くだもの	チキンとポークのハンバーグ みそ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも	しめじ・えのき・だいこん・キャベツ ほうれんそう・キャベツ・くだもの	551 21.9

おうちの方へ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

◎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ださいますようにしてください。

◎1年生は10日より給食が始まります。

今月の給食は16回の予定です

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。



給食室メンバー紹介

ちょうりいん

すすき こうじ
おおき やすし
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



10日(金) ぎゅうにゅう・パン
13日(月) ぎゅうにゅう・カレーライス
14日(火) ぎゅうにゅう・マーボー豆腐・フルーツゼリー
15日(水) ぎゅうにゅう・おせきはん・オムレツ

