



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	水	はちみつパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			はちみつパン		624	23.7
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	うどん	カレールウ 油		
		ほうれん草とコーンのソテー	☆ウインナー		ほうれん草	とうもろこし		油		
2	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		631	26.1
		さわにわん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
		かつおのごまみそからめ	かつお みそ				さとう でんぶん	ごま 油		
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
		かしわもち 柏餅				☆かしわもち				
7	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		604	21.1
		ワンタン	ぶたにく はんぺん		にんじん ねぎ	もやし キャベツ	ワンタン			
		揚げギョーザ	☆ギョーザ					油		
		茎わかめの酢のもの		くきわかめ		きゅうり	さとう	ごま		
8	水	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			コッペパン		606	26.2
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油		
		ひよこ豆のソテー	ベーコン			えだまめむきみ	ひよこまめ	油		
9	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		611	19.9
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		パンサンスー(ハムなし)			にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう はるさめ	ごま油		
10	金	小コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		642	23.7
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
		レモンゼリー					☆レモンゼリー			
13	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		642	24.9
		さつま汁	とりにく うすあげ みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さつまいも			
		いわしの梅煮	☆いわしのうめに							
		小松菜の炒め物			こまつな	しめじ とうもろこし		油		
14	火	ハヤシライス	ぎゅうにく	スキムミルク		たまねぎ グリンピース	ごはん こむぎこ	油 バター	647	23.6
		牛乳		牛乳						
		ハーブドレッシングサラダ			にんじん バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
15	水	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			コッペパン		602	24.8
		レンズ豆のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	レンズまめ じゃがいも	油		
		ポイルドウインナー	☆あらびきウインナー							
		野菜炒め			にんじん	キャベツ とうもろこし		油		
16	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		609	22.0
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油		
		ゆで干し大根の甘酢あえ				ゆでほしだいこん きゅうり	さとう	ごま		
		晩柑				ばんかん				
17	金	米粉パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			こめこパン		610	24.6
		皿うどん	ぶたにく はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油		
		中華炒め	ベーコン		にんじん さやいんげん		さとう	油		



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です						えいようか		
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602	22.7	
		ぬっぺ	あつあげ ☆こんさいいりつくね		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにやく	さといも さとう でんぷん	油			
		こざかな だいず い に 小魚と大豆の炒り煮	だいず	☆にぼし			くろぎとう	ごま			
		きゅうりのピリッとづけ				きゅうり					
21	火	そぼろごはん	とりにく		さやいんげん	たまねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん	油	614	27.6	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		つみれ汁	☆おやさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
		ちぐさやま たまごや 千草焼(卵焼き)	☆ちぐさやま								
22	水	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		607	26.9	
		ミネストローネ	とりにく ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油			
		煮込みハンバーグ	☆こくさんミートハン バーグ				さとう でんぷん				
		ゆでキャベツ				キャベツ					
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613	26.0	
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油			
		さんしょく 三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油 ごま			
24	金	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		652	25.2	
		スコッチブロス	ベーコン		にんじん バジル	たまねぎ	おおむぎ じゃがいも しろいんげんまめ	オリーブ油			
		とりにく 鶏肉のオーロラソースからめ	とりにく みそ			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	油			
27	月	うんどうかい ふりか えきゅうじつ 運動会振替休日 (運動会が雨天延期になった場合も給食はありません。お弁当持参となります。) うんどうかい うてん えんき ぼあい きゅうじつ べんとうじさん									
28	火	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	667	21.3	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま ごま油			
		かたぬき 型抜チーズ		チーズ							
29	水	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろぎとうパン		617	28.4	
		ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油			
		たらの香味揚げ	☆たらかくぎり		ねぎ	にんにく	さとう でんぷん	油 ごま油			
		あおまめ 青豆とエリンギのソテー	とりにく			えだまめむきみ エリンギ		油			
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616	20.6	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	油			
		もやしとハムの炒め物	☆ロースハム			もやし	さとう	ごま油 ごま			
		れいとう 冷凍みかん				みかん					
31	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		632	28.4	
		ごぼうのクリームスープ	とりにく ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	バター			
		やきにく 焼肉サラダ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油			
								栄養価平均	622	24.4 15.7%	
								栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%	

いちにちのスタートは朝ごはんから



朝起きてすぐのからだはまだ眠っています。朝ごはんを食べると栄養がからだにいきわたり、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめます。からだをめざめてくると、勉強や運動をするため元気がわいてきます。このように朝ごはんは大切な食事です。毎日きちんと食べてから登校しましょう！