

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
7 金	給食開始	カラフルピラフ パイザンヌスープ フルーツポンチ	○	とり肉	米,有塩バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, 赤ピーマン,さやいんげん	579 kcal	★
				とり肉	じゃがいも,油	にんじん,セロリー,キャベツ,たまねぎ,だいこん, パセリ	19.0 g	
					砂糖	みかん缶詰,パイナップル,りんご,レモン果汁		
10 月	1年生 給食開始	カレーライス コールスローサラダ 清美オレンジ	○	とり肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん	720 kcal	
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ, とうもろこし	19.9 g	
						清見オレンジ		
11 火		ごはん かつおでんぶ 肉じゃが煮 おひたし	○	かつおぶし	米		580 kcal	
				ふた肉	砂糖,白ごま		22.3 g	
					油,三温糖,じゃがいも,しらたき	たまねぎ,にんじん,グリーンピース		
					三温糖	はくさい,こまつな,にんじん,りょくとうもやし		
12 水		ココアトースト コーンシチュー にんじんサラダ	○	ピュアココア	食パン,有塩バター,はちみつ		583 kcal	★
				とり肉,牛乳	油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, とうもろこし缶詰,パセリ	20.0 g	
				まぐろ缶詰	白すりごま,油,三温糖	にんじん,キャベツ,レモン果汁,らっきょう		
13 木		ごはん 豆腐ハンバーグ 青のりポテト 春キャベツのスープ	○		米		660 kcal	
				豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご	油,パン粉	たまねぎ	26.7 g	
				あおのり	じゃがいも			
				ベーコン	油,緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ		
14 金		たけのこご飯 沢煮椀 草だんご	○	油揚げ	米,砂糖	たけのこ,にんじん	599 kcal	
				ふた肉	油,かたくり粉	にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えのきたけ, ねぎ	24.0 g	
				絹ごし豆腐,きな粉	白玉粉,砂糖	よもぎ		
17 月		こぎつねごはん 豚汁 鉄骨サラダ	○	鶏ひき肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん	669 kcal	
				ふた肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ	28.5 g	
				干ひじき,ちりめんじゃこ	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,こまつな,にんじん		
18 火		きつねうどん ちくわの二色揚げ じゃがいものみそドレ	○	油揚げ,とり肉	冷凍うどん,三温糖	ねぎ,にんじん	659 kcal	
				焼き竹輪,あおのり,カレー粉	こむぎ,油		27.9 g	
				淡色みそ	じゃがいも,砂糖,油	きゅうり,にんじん		
19 水		チリビーンズライス アスパラガスサラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	豚ひき肉,大豆,パルメザンチーズ	米,有塩バター,油,砂糖,じゃがいも,薄力粉	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰	662 kcal	★
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ, アスパラガス	21.7 g	
					砂糖,はちみつ	オレンジジュース,みかん缶詰		
20 木	2年生 生活科見学	ごはん 家常豆腐 キャベツの華風あえ	○		米		649 kcal	
				ふた肉,生揚げ,赤色みそ	油,砂糖,かたくり粉	にんにく,生姜,にんじん,ねぎ,たまねぎ,たけのこ, グリーンピース	27.9 g	
					砂糖,ごま油,白すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり		
21 金		ごはん 鶏の照り焼き シャキシャキあえ じゃがいもとベーコンのスープ	○	とり肉	米		602 kcal	
					三温糖	生姜	23.6 g	
					砂糖,油	切干しだいこん,もやし,こまつな,にんじん, きゅうり		
				ベーコン	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,パセリ		
24 月		わかめごはん 厚揚げと野菜の炒め物 パリパリサラダ	○	たきこみわかめ	米,白ごま		651 kcal	
				生揚げ,ふた肉	砂糖,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	たけのこ,干し椎茸,にんじん,たまねぎ, キャベツ,グリーンピース	26.1 g	
					ワンタンの皮,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん		
25 火		ごはん サバの香り揚げ 白菜のおかかあえ みそ汁	○		米		659 kcal	
				まさば	かたくり粉,油,砂糖	生姜,にんにく	30.9 g	
				かつお加工品	砂糖	はくさい,もやし,にんじん		
				絹ごし豆腐,カットわかめ,油揚げ,赤色みそ		ねぎ		
26 水		ホイコーロー丼 白菜スープ ジュシーフルーツ	○	豚ばら肉,豚モモ肉	米,油,三温糖,かたくり粉	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,干し椎茸, キャベツ,青ピーマン	647 kcal	★
				ふた肉	油,緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,はくさい	22.5 g	
						ジュシーフルーツ		
27 木		ジョア ミルクパン マカロニグラタン 白いんげん豆のスープ	シ ョ ア	ジョア			748 kcal	
					ミルクパン		34.6 g	
				とり肉,むきエビ,牛乳,ピザ用チーズ	油,薄力粉,有塩バター,スパゲッティ,パン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,パセリ		
				ベーコン,とり肉,いんげんまめ	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ		
28 金		インディアンライス トマトとレタスのスープ マセドアンサラダ	○	豚ひき肉	米,有塩バター,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,グリーンピース	599 kcal	
				とり肉,たまご	油,かたくり粉	たまねぎ,トマト,レタス	21.0 g	
					じゃがいも,油,砂糖	にんじん,きゅうり,とうもろこし		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

～ ご入学・ご進級おめでとうございます ～

新年度が始まりました。新生活を始めるには、健康が第一です。特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時期です。早寝早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

今月の平均栄養価	642kcal
	24.8g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1～32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。