

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ぎ い り ょ う						栄養価 エネルギー 脂質 たんぱく質 食塩相当量		給食休み	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		児童	生徒		
9	火	くろまるパン にくだんご(2) コールスロー じゃがいもとやさいのスープ チョコプリン(中) ぎゅうにゅう	とり肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも パン粉 チョコプリン(中のみ)	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	602 20.3 23.3 2.3	757 23.7 28.1 2.8	
10	水	わかめごはん とりのからあげ さんしょくあえ キャベツとあぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	油あげ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん	ごはん 片栗粉 さとう	米油 黒いりごま	635 19.0 25.2 2.6	787 21.5 29.6 3.0	
11	木	小教研・中教研のため給食はありません。									
12	金	むぎごはん チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ オレンジ	まぐろフレーク 鶏肉	茎わかめ わかめ 牛乳 昆布 赤とさか 白とさか マフノリ	にんじん	すりおろしりんご しょうが にんにく だいこん オレンジ たまねぎ	ごはん 大麦 さとう じゃがいも カレールウ	米油	648 17.2 20.2 2.5	799 18.1 24.6 2.7	
15	月	ごはん てづくりはるまき マーボーどうふ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ しめじ にんにく しょうが	ごはん さとう 片栗粉 春雨 春巻きの皮	ごま油 米油	664 23.1 23.9 2.3	830 27.1 28.8 2.8	清風中
16	火	りんごパン ハンバーグ・ケチャップソース ぎゅうにゅう ハムサラダ クリームシチュー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー茎	たまねぎ グリンピース キャベツ ドライアップル	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター オリーブオイル	700 26.1 28.5 2.4	856 30.8 34.3 3.0	
17	水	ごはん さわらのさいきょうやき ぎゅうにゅう こんにゃくのおかかに いなかじる	油あげ みそ さわら 西京みそ 鶏 肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが さやいんげん	ごはん こんにゃく さとう	ごま油 米油	620 16.9 27.9 2.1	772 19.2 33.4 2.3	
18	木	ごもくうどん きりぼしだいこんのあえもの てづくりむしパン(いちごあじ) ぎゅうにゅう	鶏肉 なんと ササミフレーク 豆 乳	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ 切干大根	ソフトめん さとう 片栗粉 蒸しパン粉 ストロベリーソース		622 13.8 29.3 2.9	800 15.5 36.7 3.5	
19	金	ごはん ぎせいどうふ たくあんあえ とりごぼうじる ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ たけのこ たくあん もやし キャベツ	ごはん さとう	米油	608 17.1 26.9 2.2	759 19.5 32.2 2.5	小平小
22	月	ごはん ヤンニョムチキン ぎゅうにゅう ナムル わかめのかんこくスープ	豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん 片栗粉 さとう 水あめ	ごま油 米油 白いりごま	649 18.6 24.7 1.9	814 21.7 29.8 2.3	
23	火	ツナサンドイッチ(しょうパン ツナサラダ) ぎゅうにゅう ほうれんそうのカップグラタン ミネストローネ ぶどうゼリー	まぐろフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 カットトマト	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	パン じゃがいも マカロニ ぶどうゼリー 片栗粉 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	668 25.7 23.5 2.5	842 30.8 29.3 3.1	
24	水	ごはん いかのしちみやき ぶたにくとごぼうのしょうがに にらのみそしる ぎゅうにゅう	油あげ みそ いか 豚肉	牛乳	にら にんじん	えのきたけ しょうが 枝豆 ごぼう	ごはん しらたき さとう	米油	600 15.8 28.6 2.5	745 17.7 33.9 2.9	清風中3年生
25	木	タンメン てづくりしゅうまい(2) はるさめサラダ チョコプリン ぎゅうにゅう	ハム 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが もやし ねぎ メンマ たまねぎ キャベツ	さとう チョコプリン 中華めん 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	ごま油 米油	678 19.2 29.9 2.4	867 21.9 37.5 2.9	清風中
26	金	むぎごはん きびなごのカリカリフライ(小3 中4) こんぶのもの たぬきじる ぎゅうにゅう	油あげ さつま揚げ きびなご 豆腐 大豆 ちくわ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ	ごはん 大麦 こんにゃく 片栗粉 しらたき さとう	米油	610 20.0 21.8 1.7	766 22.3 26.3 2.0	清風中3年生
29	月	昭和の日									
30	火	ごはん めばるのしおやき カレーふうみにくじゃが わかたけじる もちクリームだいふく ぎゅうにゅう	鶏肉 めばる 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ さやえんどう たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも さとう もちクリーム大福	米油	713 19.0 27.9 2.3	861 20.8 33.2 2.6	

※材料入荷の都合により、献立内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

※栄養価は、上段にエネルギー（kcal）、脂質（g）、下段にたんぱく質（g）、食塩相当量（g）を記載しています。

※24日は「いい歯の日献立」です。（毎月18日前後に「いい歯の日献立」を実施します。）

※今月の「ハム、ベーコン、なんと、ちくわ、さつま揚げ」は、たまごを含まないものを使用します。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
小学校	644(650)	25.8(21.1～32.5)	19.4(14.4～21.6)	2.3(2g未満)
中学校	795(830)	30.8(28.9～41.5)	21.7(18.4～27.7)	2.7(2.5g未満)



入学 ・ 進級

おめでとうございます。