



# 給食献立表



実施日	日曜日	献立名	材料名			栄養価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1食分 - kcal	たんぱく質 g
8	木	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	精白米 米粒麦 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キュウリ コーン レモン汁 セロリ キャベツ にんにく	654	25.5
9	金	牛乳 ご飯 いかと大豆の甘辛揚げ 切干大根の煮付け 味噌汁	牛乳 いか 大豆 油揚げ みみそ	精白米 油 でんぷん さとう	しょうが 切干大根 にんじん いんげん えのき だいこん こまつな	675	29.5
12	月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ パセリ にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト	638	22.3
13	火	牛乳 麦ごはん 鮭の照り焼き おかか梅肉和え 吉野汁	牛乳 鮭 粉かつお けずり節 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 でんぷん さとう 油 こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな 練り梅 長ねぎ	592	30.5
14	水	牛乳 五目うどん お浸し 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	649	23.4
15	木	牛乳 チキンカレーライス コーンサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン オレンジジュース みかん缶	702	22.4
16	金	牛乳 いちごジャムサンド ポトフ パリパリサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト	食パン 油 じゃがいも さとう	いちごジャム にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース ブロッコリー こまつな	603	22.4
19	月	牛乳 スパゲティミートソース ポテト入りイタリアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり くだもの	660	27.2
20	火	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳 芽ヒジキ 粉かつお 豚肉 けずり節	精白米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな	630	21.2
21	水	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 長ネギ なら きゃべつ もやし きゅうり くだもの	648	25.6
22	木	牛乳 赤飯 魚の香り揚げ 春キャベツのお浸し 紅白すまし汁	牛乳 ささげ メルルーサ あおのり あられあんべん	精白米 もち米 油 小麦粉 でんぷん	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ えのき 長葱 こまつな	603	26.2
23	金	牛乳 じゃこ菜飯 春巻き もやしスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 生わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 油 春雨 でんぷん はるまきの皮 小麦粉	野沢菜漬け 長ねぎ ごぼう にんじん きくらげ たまねぎ にんにく もやし	626	20.6
26	月	牛乳 麦ごはん めかじきのネギ味噌焼き くきわかめのきんぴら いなか汁	牛乳 めかじき みそ くきわかめ さつま揚げ けずり節 生揚げ	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん いんげん だいこん	602	26.9
27	火	牛乳 ミルクパン 春キャベツのシチュー 海藻サラダ くだもの	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげん	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ こまつな きゅうり もやし くだもの	631	21.6
28	水	牛乳 たけのこご飯 ししゃものパリパリ揚げ 切干大根入りお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 油揚げ ししゃも けずり節 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	たけのこ にんじん いんげん しその葉 キャベツ こまつな 切干大根 長ねぎ	674	29.4
30	金	牛乳 上海やきそば わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天	油 中華蒸し麺 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのき 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 りんご	598	26.6

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

## ご入学・ご進級おめでとございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

1日あたりの平均	637	25.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

調理員さんは、昨年度に引き続き  
株式会社ジーエスエフのみなさんです。