



# 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 金	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ <small>しんじゆくやさいの日</small>	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	精白米 麦 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 きゅうり コーン レモン セロリ キャベツ にんにく こまつな	590	25.2
11 月	牛乳 ご飯 イカと大豆の甘辛揚げ 磯香和え 大根の味噌汁	牛乳 いか 大豆 のり けずり節 みそ	精白米 油 でんぷん さとう	しょうが こまつな きゃべつ もやし にんじん えのき だいこん 長ねぎ	601	31.0
12 火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ ハム	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	しょうが なす にんにく 長ネギ にんじん きゃべつ もやし	618	23.9
13 水	牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター 油 さとう こんにゃく	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ りんご	604	23.2
14 木	牛乳 わかめごはん 鮭の照り焼き お浸し 吉野汁	牛乳 さけ 油揚げ けずり節 鶏肉 豆腐	精白米 麦 でんぷん 油 さとう こんにゃく	しょうが 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう えのき ながねぎ こまつな	658	32.6
15 金	牛乳 焼きそば じゃがいももち オレンジゼリー <small>1年生給食開始</small>	牛乳 豚肉 いか 青のり 寒天	むし中華麺 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゃべつ もやし オレンジジュース みかん缶	543	22.1
18 月	牛乳 カレーライス コーンサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 レンス豆	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり コーン りんご	646	23.0
19 火	牛乳 赤飯 魚の香り揚げ 春キャベツのお浸し 桃ゼリー <small>入学・進級お祝い献立</small>	牛乳 ささげ たら あおのり 寒天	精白米 もち米 油 小麦粉 でんぷん さとう	にんじん 春キャベツ もやし えのき 桃ジュース 黄桃缶	581	25.5
20 水	牛乳 イチゴジャムサンド 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 さとう じゃがいも ごま油 ワンタンの皮	いちごジャム にんにく セロリ にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンピース きゅうり こまつな	615	24.4
21 木	牛乳 スパゲティミートソース アスパラサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲティ 油 さとう	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 きゅうり キャベツ アスパラ コーン りんご くだもの	623	27.8
22 金	牛乳 麦ご飯 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 ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやえんどう きゃべつ もやし こまつな	580	22.2
25 月	牛乳 麦ご飯 ちくさ焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	牛乳 けずり節 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 麦 油 さとう こんにゃく	たけのこ ほうれんそう 切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ	645	29.3
26 火	牛乳 たけのこご飯 鱈の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 油揚げ さわら 西京みそけずり節 生揚げ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ	631	31.0
27 水	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 鶏肉 白いんげん 生クリーム わかめ	ミルクパン バター 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 マッシュルーム 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	586	23.4
28 木	牛乳 五目うどん 野菜の梅肉和え 抹茶蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ 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 干しいたけ 長ネギ こまつな キャベツ かぶ きゅうり ねり梅	647	25.3
1日あたりの平均					611	26.0
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準					650	26.8

◎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・ご進級おめでとうございます



はる あた 陽気 につ なか しんねん と むか しんじゆせい  
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  
みな はじ がっこうせいかつ きたい ぶあん  
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  
のことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りな  
がら のおち こんねん と ひ つづ かんせん よぼうたいさく と  
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な  
つと むねんかん ねが いた  
努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



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。