



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
10 (金)	<p><b>祝</b> 新2年生~新6年生 ぎゅうしょくかいし</p> <p>ちらしずし</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やさいの あえもの</p> <p>とりのからあげ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 626 kcal 蛋白質 25.9 g
		ちらしずし	米 油 だし昆布 酒 酢 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油あげ たけのこ 砂糖 しょうゆ さやいんげん ごま のり	
		とりのからあげ	とり肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油	
		やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん 砂糖	
13 (月)	<p>キムチチャーハン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はるさめスープ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 626 kcal 蛋白質 23.1 g
		キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ にら 油 しょうゆ 塩 たまご	
		はるさめスープ	とりガラ とり肉 ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ 春雨 こまつな 酒 しょうゆ こしょう ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
14 (火)	<p>きつねうどん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわの いそべあげ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 624 kcal 蛋白質 27.1 g
		きつねうどん	削り節 だし昆布 うどん 油あげ 砂糖 しょうゆ にんじん ねぎ こまつな 酒 みりん 塩	
		ちくわの いそべあげ	やきちくわ(卵白・小麦・大豆使用なし) 小麦粉 膏のり 油	
		ごまあえ	もやし こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま	
15 (水)	<p><b>祝</b> 新1年生 ぎゅうしょくかいし</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナサラダ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 710 kcal 蛋白質 22.2 g
		カレーライス	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 塩 こしょう はちみつ	
		ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	
16 (木)	<p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やさいサラダ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 638 kcal 蛋白質 28.7 g
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン トマトピューレ ケチャップ 大豆 小麦粉 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ チーズ	
		やさいサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 酢 塩 こしょう 油 砂糖 レモン果汁	
17 (金)	<p>マーボーどん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ナムル</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 612 kcal 蛋白質 26.1 g
		マーボーどん	米 むぎ とうふ トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ しいたけ にんじん とりガラ 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 にら ごま油	
		ナムル	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 ラー油 にんにく ごま油	
20 (月)	<p>はちみつレモン トースト</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ホワイトシチュー</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 682 kcal 蛋白質 21.5 g
		はちみつレモントースト	食パン(たまご・乳不使用) レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖	
		ホワイトシチュー	とりガラ とり肉 油 塩 こしょう ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム パセリ	
		コーンサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 酢 塩 こしょう 油 砂糖	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

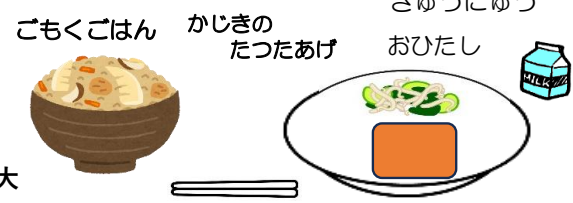
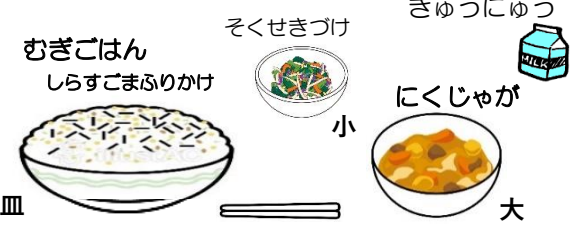
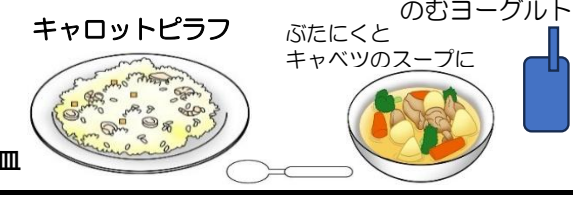
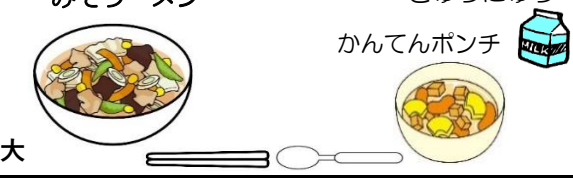



**朝ごはんを  
しっかり食べよう!!**



**ぎゅうしょくとうぱんになったら、**  
はいぜんまえ けんこう  
配膳前に健康チェックをしています。  
たいちょう わる せんせい つた  
体調が悪いときは、先生に伝えよう。



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
21 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 633 kcal 蛋白質 29.1 g
		とりそぼろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん とり肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ たまご ごま いんげんまめ	
		みそしる	煮干し だいこん 油あげ みそ こまつな ねぎ	
		みかんゼリー	こなかんでん 砂糖 みかんジュース ゼラチン	
22 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 588 kcal 蛋白質 26.1 g
		ごもくごはん	米 むぎ 油 とり肉 にんじん ごぼう 油あげ 糸こんにゃく 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	
		かじきの たつたあげ	かじき(切り身) しょうが 酒 しょうゆ でんぷん 油	
		おひたし	こまつな もやし えのき しょうゆ 酒 砂糖	
23 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 628 kcal 蛋白質 18.9 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		しらすごまふりかけ	しらす ごま ゆかり	
		にくじゃが	糸こんにゃく しょうゆ ぶた肉 酒 みりん しょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも いんげんまめ	
24 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 575 kcal 蛋白質 24.1 g
		キャロットピラフ	米 むぎ 鶏ガラ 油 とり肉 たまねぎ にんじん コーン 塩 こしょう ワイン しょうゆ	
		ぶたにくと キャベツのスープに	鶏ガラ 油 ぶた肉 ウィンナー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ワイン 塩 こしょう じゃがいも	
		のむヨーグルト		
27 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 608 kcal 蛋白質 21.5 g
		みそラーメン	中華めん(たまご不使用) ごま油 だし昆布 豚骨 鶏ガラ にんにく しょうが ねぎ みそ ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	
		かんでんポンチ	こなかんでん 砂糖 黄桃缶 りんご缶 はちみつ	
28 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 603 kcal 蛋白質 25.2 g
		たけのこごはん	米 むぎ だし昆布 油 たけのこ にんじん 油揚げ 酒 みりん しょうゆ さやいんげん	
		さわらの さいきょうみそがけ	鯖(切り身) 酒 でんぷん 油 みりん 砂糖 西京みそ しょうゆ	
30 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 587 kcal 蛋白質 27.8 g
		ハンバーガー	子供パン(たまご・乳不使用) たまねぎ 油 ぶた肉 塩 こしょう ナツメグ たまご 切り干し大根 パン粉(卵・乳不使用) ケチャップ 中濃ソース ワイン キャベツ	
		ABCスープ	鶏ガラ 油 たまねぎ とり肉 ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれん草 アルファベットマカロニ	

\*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます



好き嫌いをしないでなんでも食べよう！！

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達や脳の刺激にも繋がります。勉強や運動に良い効果があります。