

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだちよし 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ ナムル タンタンめん	牛乳、シューマイ、ぶたひき にく	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、ちゅうかめん、 ごま	だいこん、にんじん、きゅうり、 しょうが、にんにく、もやし、たま ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	618	24.2
2	木	ごはん	牛乳	赤魚のたつたあげ 小松菜のごま酢あえ ぶた大根	牛乳、あかうお、ぶたにく	ごはん、こむぎこ、あぶら、 さとう、ごま、さといも	しょうが、にんじん、こまつな、 キャベツ、だいこん、さやいんげん	603	24.9
3	金			文化の日 (ぶんかのひ)					
6	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とはるさめのカラフルいため ごもく野菜汁 ふりかけ	牛乳、ぶたにく、こうやど うふ、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、ご まあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、ピーマン、だいこん、ごぼ う、ねぎ	601	22.4
7	火	ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃが芋のいそあえ うすら卵入り八宝菜	牛乳、だいず、あおのり、ぶ たにく、うすらたまご	ごはん、かたくりこ、じゃが いも、あぶら	えだまめ、しょうが、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ほししいたけ、 はくさい	618	23.3
8	水	むぎめ し	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ、 ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃが いも、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、パイン、みかん、もも、パ ナナ	725	20.2
9	木	ごはん	牛乳	フクラギの塩こうじ焼き くきわかめのきんぴら 豆乳みそ汁	牛乳、ふくらぎ、ベーコン、 くきわかめ、とりにく、うす あげ、とうにゅう、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、さつまいも	にんじん、たけのこ、だいこん、は くさい	595	25.9
10	金	胚芽パ ンズ	牛乳	鶏肉の照り焼き 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳、とりにく、ウインナー	はいがパン、さとう、かたくり こ、あぶら、オリーブ油、 マカロニ	しょうが、たまねぎ、しめじ、こま つな、にんにく、にんじん、キャベ ツ、トマト	583	25.7
13	月	ごはん	牛乳	イカメンチカツ そくせきづけ カレーうどん	牛乳、イカメンチ、こんぶ、 とりにく、うすあげ	ごはん、あぶら、うどん	キャベツ、きゅうり、にんじん、た まねぎ、ねぎ	601	21.1
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 しめじあえ かきたま汁 みかん	牛乳、さば、みそ、きぬど うふ、わかめ、たまご	ごはん、さとう、かたくりこ	しめじ、しょうが、はくさい、にん じん、たまねぎ、こまつな、みかん	623	25.1
15	水	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め あさりのワンタンスープ	牛乳、ぶたにく、あさり	ごはん、あぶら、かたくり こ、さとう、ワンタン、ごま あぶら	れんこん、しょうが、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ピーマン、もや し	606	22.9
16	木	ごはん	牛乳	チキンバーベキューソース さつま芋サラダ あつあげのみそ汁	牛乳、とりにく、ハム、あつ あげ、みそ	ごはん、さとう、さつまい も、オリーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、り んご、きゅうり、にんじん、だい こん、だいこんば	601	27.1
17	金	米粉パ ン	牛乳	ハンバーグたまねぎソース キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	こめこパン、あぶら、さ とう、かたくりこ、こめこ、バ ター	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 コーン、エリンギ、にんじん	589	26.0
20	月	ごはん	牛乳	ホキフライ 切干大根のかみかみあえ 肉どうふ	牛乳、ホキフライ、ぶたに く、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、く るまふ	きりぼしだいこん、にんじん、ほう れんそう、しょうが、たまねぎ、ね ぎ	612	26.0
21	火	バター ライス	牛乳	チャーハン れんこんごまサラダ 中華スープ	牛乳、ぶたひきにく、 きゅうひきにく、ウイン ナー	むぎごはん、バター、ごま あぶら、さとう、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、れんこん、きゅうり、 キャベツ、チンゲンサイ	598	21.2
22	水	ごはん	牛乳	ちくわの生姜揚げ ゆかりづけ 大根と里芋のうま煮	牛乳、ちくわ、とりだんご	ごはん、ごま、てんぷらこ、 あぶら、さとう、さといも	べにしょうが、キャベツ、きゅう り、にんじん、しそ、だいこん、し いたけ、さやいんげん	591	21.0
23	木			勤労感謝の日 (きんろうかんしゃのひ)					
24	金	ミルク ロール	牛乳	オムレツ きのこスパゲッティ ポトフ	牛乳、オムレツ、ぶたひき にく、ウインナー	ミルクロール、オリーブ油、 スパゲッティ、さとう、じゃ がいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、しめじ、えの き、トマト、にんじん、だいこん、 ブロッコリー	602	26.3
27	月	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のあんからめ とり野菜みそ汁	牛乳、ぶたにく、とりにく、 とりやさしみそ、もめんどう ふ	ごはん、かたくりこ、こむぎ こ、あぶら、さつまいも、さ とう	たまねぎ、にんじん、にんにく、は くさい、えのき、ねぎ	642	26.5
28	火	ごはん	牛乳	あじの色づけ ほうれん草のごまあえ 大豆と野菜のふくめ煮	牛乳、あじ、だいず、ぶたに く、こうやどうふ	ごはん、さとう、かたくり こ、さとう、ごま	キャベツ、ほうれんそう、にんじ ん、たけのこ、だいこん、さやいん げん	586	31.1
29	水	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、ぶたにく、みそ、とり ひきにく	ごはん、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら、かたくり こ、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、さやいんげん	621	25.0
30	木	ごはん	牛乳	とりのから揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 なめこののっぺい汁	牛乳、とりにく、ひじき、さ つまあげ、うすあげ	ごはん、こむぎこ、かたくり こ、あぶら、さとう、さとい も	しょうが、にんにく、れんこん、に んじん、えだまめ、だいこん、なめ こ、だいこんば、ねぎ	601	21.9

児童・保護者の方

最近、給食当番用のマスクを忘れてくる人がいます。給食当番は、みんなの給食を配るので、必ずつけるようにしましょう。
お家の方はマスクがランドセルの中に入っているかの確認して下さるようお願いいたします。