



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | I初値 [*] Kcal | たんぱく しつ g | ししつ g | しょくえん そうとう りょう g |
|----------------|--------|--------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|----------|---------------------------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | | | | |
| 9 (火) | ○ | たけのこごはん | ぎゅうにゅう / 油揚げ | 人参 たけのこ | 米 砂糖 | 600 | 28.5 | 19.7 | 2.76 |
| | | こあじのからあげ | 小鯔 | | 米粉 でん粉 大豆油 | | | | |
| | | にくじゃが | 豚肉 | 人参 玉葱 干し椎茸 | しらたき じゃが芋 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | とうふとわかめのみそ汁 | 豆腐 みそ わかめ | 白菜 | | | | | |
| 10 (水) | ○ | ビビンバ | ぎゅうにゅう / みそ 豚肉 | 小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 大豆もやし | 米 麦 砂糖 ごま ごま油 | 597 | 24.9 | 16.6 | 2.16 |
| | | ワンタンスープ | 鶏肉 | チンゲン菜 人参 長葱 干し椎茸 | ワンタンの皮 ごま油 | | | | |
| | | アセロラゼリー | | アセロラ果汁 りんご | アセロラゼリー | | | | |
| | | こざかな 小魚 | 煮干し | | | | | | |
| 12 (金) | ○ | コッパパン | ぎゅうにゅう / コッパパン(乳) | | コッパパン | 609 | 31.9 | 19.5 | 2.51 |
| | | しいらのガーリック焼き | しいら 卵不使用マヨネーズ(大豆) | パセリ 生姜 玉葱 にんにく | パン粉 サラダ油 | | | | |
| | | ドレッシングサラダ | | 人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン果汁 | はちみつ サラダ油 | | | | |
| | | シチュー | 青大豆 豆乳 ベーコン | 人参 玉葱 コーン缶 | 米粉 じゃが芋 サラダ油 | | | | |
| | | りんご | | りんご | | | | | |
| 15 (月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう / | | 米 麦 | 617 | 27.4 | 21.5 | 2.89 |
| | | マーボーどうふ | 大豆 豆腐 みそ 豚肉 テンメンジャン(大豆) | にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸 | でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 テンメンジャン(小麦 ごま) | | | | |
| | | たまご入りちゅうかスープ | 鶏肉 卵 ザーサイ(大豆) | ザーサイ 生姜 白菜 | でん粉 ザーサイ(ごま) | | | | |
| | | パンサンスウ | | 人参 きゅうり もやし | 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | はくとう豆 | 大豆 | | でん粉 砂糖 | | | | |
| 16 (火) | ○ | にくうどん | ぎゅうにゅう / 油揚げ みそ 豚肉 | 小松菜 人参 長葱 えのきたけ | うどん サラダ油 | 602 | 26.6 | 23.5 | 2.17 |
| | | ツナあえ | 青大豆 ツナ(大豆) | キャベツ ゆず果汁 | じゃが芋 砂糖 ごま | | | | |
| | | チーズ入り蒸しパン | 豆乳 チーズ | | ミックス粉 砂糖 バター | | | | |
| | | アーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 17 (水) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう / | | 米 麦 | 637 | 25.4 | 24.1 | 2.61 |
| | | さばのみそ煮 | みそ 鯖 梅干し(大豆) | 生姜 梅干し | 砂糖 | | | | |
| | | からしあえ | | 小松菜 人参 キャベツ もやし | | | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐 | 小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱 | 里芋 こんにゃく サラダ油 | | | | |
| | | あまなつ | | あまなつ | | | | | |
| だいず 大豆アーモンド | 大豆 | | アーモンド | | | | | | |



1年生の給食は18日から始まります。



| | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|-----------------|--|----------------------|-----|------|------|------|
| 18 (木) | ○ | チキンカレーライス | ぎゅうにゅう / 鶏肉 | トマト缶 人参 ごぼう 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム チャツネ(リンゴ パパイア) | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 | 622 | 19.6 | 19.5 | 2.34 |
| | | コーンサラダ | | 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 | サラダ油 | | | | |
| | | りんご | | りんご | | | | | |
| | | こざかな 小魚 | 煮干し | | | | | | |
| 19 (金) | ○ | セサミトースト | ぎゅうにゅう / 食パン(乳) | | 食パン 砂糖 ごま バター | 646 | 24.2 | 24.8 | 2.28 |
| | | ポークビーンズ | レンズ豆 いんげん豆 豚肉 | トマト缶 人参 玉葱 にんにく | じゃが芋 黒砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | マカロニサラダ | | 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 | マカロニ サラダ油 | | | | |
| | | こざかな 小魚アーモンド | 煮干し | | アーモンド | | | | |





Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, carbs, fat).

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Kcal: 613, Protein: 25.4, Carbs: 20.8, Fat: 2.47)



給食について



保護者の皆様へ

ご入学・ご進級おめでとうございます。



- 給食調理は昨年度に引き続き、「富士食品」の調理スタッフが心を込めて作ります。よろしくお願ひいたします。
●給食当番が白衣とぼうしをかぶり、給食の準備をします。週末には持ち帰りますので、洗濯をして次の週の初めに持たせてください。ご協力よろしくお願ひいたします。
●諸事情で給食を止める場合は担任へ連絡をお願いします。市の規定又は食材発注の理由により、4日後(土・日・祝日を除く)からの日割りでの返金になります。
●予定献立表には料理名だけでなく、使用する食品やエネルギーや行事食や郷土料理など色々なことが書かれて

