

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 (水)	○	キムチ豚丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チンゲン菜 にら 人参 生姜 玉葱 にんにく キムチ	米 麦 砂糖 ごま ごま油	624	24.1	15.9	2.36
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸	サラダ油 ワンタンの皮				
		いちごゼリー			いちごゼリー				
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	601	30.1	19.6	2.03
		あじの香味焼き	鰯	生姜 長葱	ごま				
		ツナ和え	わかめ ツナ	小松菜 人参 キャベツ もやし レモン果汁					
		絹さやのみそ汁	油揚げ みそ	さやえんどう 玉葱 えのき茸	じゃが芋				
		青のり大豆	大豆 青のり		きび砂糖				
14 (月)	○	かやくごはん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 豚肉	人参 ごぼう 枝豆 干し椎茸	米 麦 サラダ油	602	27.9	21.6	2.70
		大根と鶏肉の甘辛煮（うずら卵入り）	鶏肉 うずら卵	人参 さやえんどう 生姜 大根 干し椎茸	こんにゃく ざらめ糖 サラダ油				
		かきたまみそ汁	みそ 豆腐 わかめ 卵	人参 玉葱 長葱	でん粉				
		甘夏		あまなつ					
		こざかなだいず 小魚大豆	大豆 煮干し						
15 (火)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう／		食パン きび砂糖 ごま マーガリン	625	23.3	26.3	2.56
		ミネストローネスープ	レンズ豆 ベーコン	トマト缶 人参 玉葱 しめじ	マカロニ じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ コーン缶 もやし レモン果汁	ごま ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
16 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	613	28.6	16.9	3.22
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱	砂糖				
		のり和え	のり	小松菜 人参 もやし					
		わかめ汁	わかめ	たけのこ 長葱 えのき茸	麴				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		黒砂糖 砂糖				
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	598	26.1	17.3	2.29
		チリコンカン	大豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 サラダ油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 しめじ					
		こざかなだいず 小魚大豆	大豆 煮干し						
18 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	581	25.6	19.1	2.63
		メルルーサのゆかりマヨパン粉焼き	メルルーサ	ゆかり粉	パン粉 マヨネーズ				
		ごま和え		小松菜 人参 キャベツ もやし	砂糖 ごま				
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
21 (月)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 チーズ	人参 生姜 玉葱 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	626	22.4	20.1	1.70
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	ごま ごま油 サラダ油				
		こざかなだいず 小魚大豆	大豆 煮干し						
		いちご		いちご					
22 (火)	○	キムタクチャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	小松菜 人参 たくあん漬け にんにく 長葱 キムチ	米 麦 ごま油 サラダ油	663	21.9	18.6	2.37
		かきたまコーンスープ	豆腐 卵	チンゲン菜 人参 玉葱 コーン缶 コーン缶	でん粉				
		フルーツポンチ		パイナップル 黄桃缶 白桃缶	砂糖 カクテルゼリー				
		炒りアーモンド			アーモンド				
23 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	642	25.5	21.8	2.12
		ししゃものいそべ揚げ	青のり ししゃも		小麦粉 大豆油				
		切り干し大根の煮つけ	油揚げ 豚肉	人参 切干し大根 干し椎茸	ざらめ糖 砂糖 サラダ油				
		みそけんちん汁	みそ 豆腐 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
24 (木)	○	オーボエ豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 大豆ミート 高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	621	28.7	20.0	2.00
		春雨サラダ	ハム	人参 キャベツ きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
25 (金)	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 大豆ミート 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター	646	24.8	26.6	1.91
		コロコロツナサラダ	ライツツナフレーク	かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり コーン缶	砂糖 サラダ油				
		りんごのケーキ（餅なし）	牛乳 ヨーグルト	りんご	ミックス粉 砂糖 バター				
28 (月)	○	わかめご飯	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	636	27.1	22.0	2.48
		いわしのから揚げ	鰯	生姜	でん粉 サラダ油				
		野菜のおひたし		人参 ほうれん草 キャベツ	きび砂糖				
		韓国風みそ汁	みそ 豆腐 茎わかめ 豚肉	人参 にんにく 長葱 もやし たけのこ えのきたけ	ごま ごま油				
		オレンジ		オレンジ					

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 キ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う と う り ょ う
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
30 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	574	24.0	21.4	2.13
		かぶのクリームシチュー	いんげん豆 鶏肉 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
		だいこん大根サラダ	ツナ	人参 キャベツ 大根	サラダ油				
		かわらばんかん河内晩柑		はっさく					

平均栄養量	618	25.7	20.5	2.32
-------	-----	------	------	------

※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I初キーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

きゅうしょくとうばんみ
給食当番身じたくチェック

☐鼻と口はマスクで隠れている

☐清潔な白衣を着ている



☐帽子から髪の毛が出ていない

☐石けんで手を洗った

☐爪は短く切っている

たいちようわるときせんせいつた
体調が悪い時は先生に伝えましょう！

はくいせんたくねが
白衣の洗濯のお願い



えいせいてききゅうしょくはい
衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンがとれそうな時は修繕などをお願いします。

きゅうしょくまえかならてあら
給食前には必ず手を洗いましょう！！

い・た・だ・き・ま・す

て
手は汚れているよ！
ばこり ち 菌 汗



ちよつとあつて！
食べる前に…

せつ
石けんで
て
手を洗おう

