



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						小 学 校		
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質
		あ か		み どり		き い ろ		kcal	g	g
10 月	ごはん ●あつやき卵 肉じゃが チョレギサラダ	牛乳	卵 ふた肉 牛乳 のり	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	640	24.0	21.0	
11 火	ごはん さわらの西京やき 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳	さわら ふた肉 牛乳 さつまあげ 豆腐	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	650	26.9	16.1	
12 水	ミニキャロットパン ミニとんこつラーメン キャベツメンチカツ (ソース) 和風サラダ	牛乳	ふた肉 牛乳 わかめ とさかのり	にんじん もやし ねぎ きゅうり だいこん キャベツ	パン パン粉 油 ちゅうかめん ドレッシング ごま	603	23.5	24.9		
13 木	ごはん セルフピビンパの具 ▲ぎょうざスープ オレンジ	牛乳	ふた肉 えび 牛乳 ベーコン	ほうれん草 大豆もやし ねぎ にんじん はくさい オレンジ チンゲン菜	ごはん 油 ギョウザの皮 ごま	651	24.6	18.5		
14 金	食パン ■フルーツクリーム ミートボールスープ ■ポテトのチーズ煮 ◎アーモンド小魚	牛乳	ベーコン ふた肉 とり肉 生クリーム チーズ ◎かたくいわし	パセリ みかん缶 バイン缶 にんじん もも缶 キャベツ こまつ菜 たまねぎ	パン じゃがいも はるさめ ◎アーモンド	621	23.3	26.4		
17 月	ごはん ■ハッシュドポーク フレンチサラダ ■お祝いクレープ	牛乳	ふた肉 ハム 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ しめじ とうもろこし	ごはん じゃがいも バター ドレッシング	667	21.2	20.2		
18 火	ごはん ツナ丼の具 コーン入りおひたし けんちん汁 ■チョコレートウエハース	牛乳	ツナ 豆腐 牛乳 とり肉	にんじん えだ豆 だいこん ほうれん草 ねぎ とうもろこし ごぼう もやし	ごはん 油 ごま さとう さといも	677	27.4	22.6		
19 水	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ 海そうサラダ ■パンフキンポターージュ	牛乳	とり肉 ふた肉 牛乳 生クリーム わかめ とさかのり	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう 油 ごま バター ドレッシング	663	27.9	25.2		
20 木	ごはん とり肉のからあげ ひじきの五目豆 ●たけのこと卵のみそ汁	牛乳	とり肉 ふた肉 牛乳 大豆 ちくわ ひじき 油あげ 卵	にんじん ねぎ たけのこ ほうれん草 れんこん	ごはん 油 でん粉 さとう	709	30.0	25.5		
21 金	ミニスライスコッペパン フランクフルト (ケチャップ) ●春のペンネカルボナーラ えだ豆のマリネ	牛乳	フランクフルト 牛乳 ベーコン	菜の花 たまねぎ えだ豆 きゅうり キャベツ	パン じゃがいも バター ドレッシング	628	25.5	27.8		
24 月	ごはん さばのみそ煮 キャベツのごまあえ ●かきたま汁 ひじきとりのつくだ煮	牛乳	さば 卵 牛乳 ひじき のり	にんじん もやし ねぎ ほうれん草 キャベツ	ごはん ごま さとう でん粉	616	24.4	16.8		
25 火	ごはん マーボー豆腐 ▲えびシュウマイ (2こ) ほうれん草のナムル	牛乳	豆腐 ふた肉 牛乳 えび ハム	ほうれん草 ねぎ もやし	ごはん 油 ごま さとう ごま油 ジャガイモの皮	662	27.1	20.7		
26 水	米粉パン ■チキンピーズ ▲いかナゲット (小2こ・中3こ) ■ピーチミルクパバロア	牛乳	とり肉 大豆 牛乳 いか たら チーズ	にんじん たまねぎ スキ- ビーマン もも缶 バイン缶 トマト	米粉パン 油 じゃがいも さとう	708	32.0	28.7		
27 木	ごはん ■ポークカレー ブロッコリーサラダ ■ヨーグルト	牛乳	ふた肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ごはん 油 ごま じゃがいも ドレッシング	716	23.6	21.0		
28 金	黒コッペパン ■チーズポテト春巻 ジュリエンスープ ●マカロニサラダ さくらゼリー	牛乳	ベーコン ハム 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しめじ	パン 油 じゃがいも マカロニ 春巻の皮	713	21.5	28.2		

主なアレルギー原因食品 ●…卵・卵製品 ■…牛乳・乳製品 ▲…えび・かに・いか
※ 含まれる量が微量の場合は印を表示していません。より詳しいアレルギー用献立表が必要な方は各学校にお申し出ください。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

給食センターの職員一同、みなさんが、心待ちにしてくれるような
おいしく、安全な給食を届けたいとおもっています。
本年度も、ご理解とご協力をお願いいたします。

※献立は都合により変更になることがあります。

※3月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【キャベツ、きゅうり、じゃがいも、にんじん、冷凍ほうれん草、ねぎ、こんにゃく、大根】

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないようご協力をお願いいたします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

