

日	曜日	 こんだて名 	主な材料と働き						栄養価		
			1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		脂質 g	食塩相当量 g	
10	水	ごはん ポークカレー パンにはさんで食べよう！	牛乳 きらきらフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 豆乳	しょうが 人参 玉ねぎ みかん	にんにく バナナ りんご パインアップル	こめ 油 ゼリー さとう	じゃがいも カレールウ しらたま	837	24.4	
									17.1	2.1	
11	木	セルフえびカツ[コッペパン ・ゆでキャベツ 牛乳 ヨーグルト ・えびカツ ・（タルタルソース）] ワンタンスープ	えび ヨーグルト ぶた肉	牛乳 大豆粉 みそ	キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	人参 もやし 干しいたけ	パン 外外外 ごま油 でんぶん	油 小麦粉 パン粉	766	28.0	
									27.6	3.5	
12	金	ごはん とり肉のごまだれがけ レモンカスタードタルト	牛乳 キムチ汁	牛乳 みそ 豆腐	しょうが 白菜 にら	ねぎ えのきたけ	ごま油 さとう マロニー タルト	ごま こめ 油	815	33.2	
									21.7	2.6	
15	月	ごはん ぼうぎょうざ かに玉風スープ	牛乳 こんにゃくの中華炒め お魚アーモンド	牛乳 かにかまぼこ とり肉	ぶた肉 卵 いわし	キャベツ にんにく しめじ 枝豆	しょうが 人参 こんにゃく ねぎ	こめ さとう アーモンド 小麦粉	油 でんぶん パン粉 ごま油	762	30.8
										19.9	3.2
16	火	ごはん とり肉のねぎだれがけ みかんクレープ	牛乳 とん汁	牛乳 ぶた肉 油あげ	とり肉 豆腐 みそ	ねぎ ごぼう こんにゃく	人参 大根	油 じゃがいも こめ	さとう クレープ でんぶん	819	31.4
										22.6	2.1
17	水	ごはん さばの文化干し もずく入りかきたま汁 パンにはさんで食べよう！	牛乳 ごもくきんぴら	牛乳 ぶた肉 豆腐 もずく	さば とり肉 卵	ごぼう こんにゃく ねぎ	人参 さやいんげん 干しいたけ	こめ ごま油 でんぶん	ごま さとう	797	31.9
										27.3	3.0
18	木	セルフドッグパン[コッペパン ・（ケチャップ）] とり肉と野菜のクリームシチュー ・白ごまフランク 牛乳	ソーセージ とり肉 スキムミルク 粉チーズ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	人参 とうもろこし ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	パン 小麦粉 油	じゃがいも バター ごま	773	34.2	
									29.3	3.4	
19	金	ごはん 牛乳 （ソース） ABCスープ 手づくりとりのからあげ はひとり2こです	のりたまごふりかけ 白身魚フライ コーンソテー	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン のり	人参 とうもろこし パセリ しめじ	キャベツ もやし 玉ねぎ ブロッコリー	こめ 油 マカロニ でんぶん	ごま バター さとう パン粉	769	24.7	
									20.5	2.7	
22	月	ごはん 手づくりとりのからあげ （ゆずかつおドレッシング） クリームブッセ	牛乳 白菜のおひたし風 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油あげ わかめ	しょうが 白菜 人参 えのきたけ	にんにく もやし 小松菜 ねぎ	こめ 油 でんぶん クリームブッセ	油 クリームブッセ	813	31.9	
									24.8	2.8	
23	火	ごはん はるまき うすらたまごとマロニーのスープ	牛乳 ビビンバ風炒め	牛乳 ハム ぶた肉 うすら卵	にんにく 人参 にら 小松菜	ねぎ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	こめ マロニー 小麦粉 米粉	油 さとう でんぶん はるさめ	884	29.7	
									30.3	2.9	
24	水	ごはん キャベツメンチカツ 切干大根の炒め煮	牛乳 （ソース） じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 さつまあげ わかめ とり肉	ぶた肉 油あげ みそ 大豆粉	キャベツ こんにゃく 切干大根 玉ねぎ	人参 さやいんげん 干しいたけ	こめ さとう パン粉	油 じゃがいも	879	26.6
										26.0	3.5
25	木	食パン 牛乳 春キャベツのポトフ	チョコクリーム トマトオムレツ いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	卵 ウインナー	人参 キャベツ トマト	玉ねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも	チョコクリーム	779	31.4
										24.8	3.4
26	金	ごはん ひよこ豆入りキーマカレー	牛乳 キャベツとウインナーのソテー	牛乳 ひよこ豆 ウインナー	ぶた肉 スキムミルク	にんにく しょうが 人参 トマト キャベツ	玉ねぎ グリーンピース	こめ カレールウ	油	803	29.4
										22.3	3.2

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1kg - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1kg - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	807	29.8	24.2	2.9
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

給食の準備を始める前に、
まずは身支度を
チェックしよう！



給食当番の身支度チェック

①髪のはきは全部帽子に入れましょう

②マスクはきちんとつけましょう

③つめは短く切っておきましょう

④手は石けんできれいに洗いましょう

⑤清潔な白衣を身につけましょう



ご入学・ご進級
おめでとうございます！

