



日	曜日	こんだて名	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			
1	火	お赤飯 牛乳 ソース かきたま汁	ごま塩 エビフライ 白菜のおひたし風 お祝いケーキ	牛乳 とうふ わかめ 小豆	えび なると 卵	白菜 小松菜 もやし	にんじん 玉ねぎ	もち米 油 ドレッシング ケーキ	ごま でんぷん パン粉	810 24.7	28.0 3.3
2	水	ごはん チキンのチーズのせ焼き ハムと大根のスープ	牛乳 ベーコンとアスパラガスのソテー もものタルト	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 ハム	にんじん アスパラガス 大根	もやし 玉ねぎ チンゲンサイ	米 タルト	油	846 25.7	31.3 2.8
3	木	メロンパン とうふハンバーグ 野菜スープ	牛乳 ごぼうサラダ ひなあられ	牛乳 とり肉	とうふ ハム	ごぼう きゅうり セロリ キャベツ	枝豆 にんじん 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖 ドレッシング	でんぷん 油 ごま ひなあられ	752 29.6	23.4 2.6
4	金	ごはん 和風肉だんご(2こ) じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	とり肉 厚揚げ わかめ	しょうが にんじん 枝豆	玉ねぎ 大根	米 砂糖 じゃが芋	油 でんぷん	845 23.6	31.2 2.5
7	月	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁	ぶた丼の具 厚焼きたまご	牛乳 卵 油揚げ	ぶた肉 とり肉 みそ	しょうが 玉ねぎ ごぼう 小松菜	にんじん ねぎ 大根	米 砂糖	油 じゃが芋	831 22.4	36.0 2.7
8	火	ごはん ハムチーズカツ じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 小松菜とコーンのソテー	牛乳 ウインナー ハム	チーズ ベーコン	しめじ 小松菜 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋	油	862 30.6	25.9 2.8
9	水	ごはん ショーロンポー(2こ) うずら卵とマロニーのスープ	牛乳 ぶた肉と野菜の細切り炒め	牛乳 ハム	ぶた肉 うずら卵	しょうが 玉ねぎ もやし 干しいたけ	にんじん ピーマン 小松菜	米 砂糖 ごま油 小麦粉	油 でんぷん マロニー	809 24.4	28.4 2.7
10	木	バターロール 野菜グラタン とり肉と大根のスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 とり肉	ウインナー	ブロッコリー にんじん 大根	とうもろこし 玉ねぎ 小松菜	パン 油	じゃが芋	795 34.2	27.8 3.1
11	金	ごはん さけの塩焼き とん汁	牛乳 ひじきの炒め煮	牛乳 とり肉 ひじき とうふ	さけ 大豆 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	さやいんげん 大根	米 油	じゃが芋 砂糖	794 22.6	37.0 3.1
14	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 豆乳プリン	のりふりかけ あじの一夜干し キャベツとえのきたけのみそ汁	牛乳 あじ とうふ みそ	のり ぶた肉 油揚げ	にんじん 枝豆 えのきたけ	玉ねぎ キャベツ	米 油 豆乳プリン	じゃが芋 砂糖	822 20.7	35.9 3.1
15	火	ごはん 焼きぎょうざ(2こ) わかめスープ	牛乳 マーボーとうふ	牛乳 ぶた肉 なると	とうふ みそ わかめ	キャベツ にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	しょうが にんじん グリーンピース 大根	米 砂糖 小麦粉	ごま油 でんぷん	759 18.9	28.0 2.7
16	水	ごはん 牛乳 さくらゼリー	チキンカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 スキムミルク	とり肉	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ	米 油 カレールウ ゼリー	じゃが芋 砂糖 ドレッシング	807 20.4	23.9 2.9
17	木	黒糖パン 牛乳 ソース ミネストローネ	りんごジャム 白花豆コロッケ ウインナーといんげんのソテー	牛乳 ウインナー	白花豆 ベーコン	にんじん もやし セロリ キャベツ	とうもろこし さやいんげん 玉ねぎ トマト パセリ	パン 油 砂糖 パン粉	ジャム じゃが芋 マカロニ	798 25.3	24.9 3.2
18	金	ごはん さばのみそ煮 とうふと三つ葉のすまし汁	牛乳 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ なると	さば 油揚げ とうふ みそ	にんじん 切り干し大根 玉ねぎ 三つ葉	さやいんげん 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖	ごま油	751 21.6	27.8 2.8
22	火	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ ABCスープ	牛乳 もやしのカレーソテー アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン	ぶた肉 ハム	えのきたけ もやし 玉ねぎ とうもろこし	にんじん ピーマン キャベツ	米 砂糖 ゼリー	油 マカロニ	857 25.3	29.4 2.4
23	水	ごはん チキンピカタ コンソメスープ	牛乳 ジャーマンポテト マフィン	牛乳 ベーコン	とり肉 卵	たまねぎ 玉ねぎ	にんじん パセリ	米 バター マフィン	じゃが芋 油	849 24.9	29.0 2.5

*都合により、食材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1食* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1食* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	811	29.2	24.6	2.8
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

