

日付	こんだてめい	ざ い り よ う			栄養量 I材料-たんぱく質	
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちょうしを ととのえるもの	き い ろ はたらくちからに なるもの		そ の た ちょうみりょう
● 10 (木)	ごはん かんとうに すのもの	とりにく あつあげ さつまあげ しらすぼし	だいこん にんじん きゃべつ	こめ こんにやく さとう さとう ごま	しょうゆ けずりぶし しょうゆ す	559 23.6
11 (金)	ごはん さけのあまずかけ そえやさい みそしる	さけ あぶらあげ しんしゅうみそ	きゃべつ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ しお けずりぶし	616 27.3
● 14 (月)	たきこみごはん とさあえ みそしる	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ しんしゅうみそ	にんじん ごぼう こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく ごま さとう じゃがいも	しょうゆ みりん さけ しょうゆ けずりぶし にぼし	515 19.4
★ 15 (火)	むぎごはん ポークカレー フルーツポンチ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく みかん もも	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター さとう	こしょう カレーこ カレールウ しょうゆ ウスターソース とんかつソース スープベースチキン チャツネ しお ナタデココ ワイン	682 21.5
16 (水)	こがたパン ミートスパゲティ きゃべつサラダ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ ローズハム	にんじん たまねぎ にんにく パセリ しょうが セロリ マッシュルーム トマト とうもろこし きゃべつ	こがたパン スパゲティ あぶら オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース こしょう しお しお こしょう しょうゆ す	578 24.7
●◎ 17 (木)	せきはん こうやどうふのにつけ けんちんじる	あずき こうやどうふ とりにく とうふ しんしゅうみそ	ほししいたけ にんじん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こめ もちごめ くらごま さとう こんにやく	さけ しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	571 25.3
18 (金)	ごはん アジのかおりあげ そえやさい みそしる	あじ あぶらあげ しんしゅうみそ	にんにく しょうが パセリ きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお けずりぶし	611 28.6
○★ 21 (月)	ごはん にくじゃが カレーきりぼしだいこん	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん にんじん とうもろこし	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう あぶら	さけ しょうゆ けずりぶし カレーこ しょうゆ みりん	602 19.7
22 (火)	ごはん さばのみそに すましじる	さば しんしゅうみそ とりにく	しょうが もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし	575 28.2
23 (水)	しょくパン りんごジャム マカロニのクリームに コーンサラダ	ウインナー ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	しょくパン りんごジャム マカロニ じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら	ワイン しお こしょう スープベースチキン す しょうゆ	671 21.9
♪ 24 (木)	たけのこごはん あえもの ぶたじる	あぶらあげ ぶたにく しんしゅうみそ	にんじん たけのこ こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま さとう こんにやく	しょうゆ さけ みりん こんぶ しょうゆ けずりぶし	531 19.6
25 (金)	ごはん やきとりふう みそしる	とりにく ちくわ ふ あつあげ しんしゅうみそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	さけ みりん しょうゆ さけ けずりぶし	741 29.1
28 (月)	ピラフ もやしとぶたにくのスープ フィッシュサラダ	ウインナー ぶたにく ツナ	にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく もやし ねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ レモンじる	こめ あぶら バター あぶら かたくりこ さとう	しお こしょう さけ こしょう しょうゆ スープベースチキン しお しょうゆ	625 19.9
30 (水)	あじつけパン にこみハンバーグ そえやさい ジャガイモとソーセージのスープ	ハンバーグ ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	あじつけパン じゃがいも	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ しお スープベースチキン しお こしょう しょうゆ	723 29.7

★一年生給食開始15(火)

♪精華町でとれた野菜を使います。24(木)たけのこ

◎入学お祝い献立(1年生のみ花型にんじんがつきます)17(木)

○カミカミ献立(よくかむ献立)21(月)

●ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)10(木)14(月)17(木)

☆食育の日献立 21(月)食物繊維たっぷり献立



牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。



カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。