

2023年度

日(曜)	牛乳 主食 ごはん パン・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか)		
			おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー	kcal	
			たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	おとしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	幼	基	中
7(金)	おむぎごはん	ぶたにくのノルウェーふうさっぱりサラダわかめスープ	こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく かつお どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ ゆのす えのきたけ	530 22.9 34.3	639 27.1 33.1	795 33.1 32.0
10(月)	おむぎごはん	チンジャオロースハンサムーいちご	こめ おむぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり いちご	481 23.0 22.8	575 27.3 20.8	713 33.1 19.4
11(火)	わかめ ごはん	とりのからあげ かみかみあえ じゃがいものみそしる	こめ おむぎ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム みそ かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	きりほしだいこん きゅうり しめじ たまねぎ	485 17.8 28.2	571 21.3 26.3	688 24.8 24.1
12(水)	おむぎごはん	さわらのみぞマヨネースやき おかかあえ だいこんのみそしる	こめ おむぎ さとう	マヨネース	さわら みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい もやし だいこん	466 22.1 29.0	557 26.3 27.1	678 31.0 25.4
13(木)	ハヤシ ライス	ツナいりかいぞうサラダ あおりんごせりー	こめ おむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいぞう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん グリーンピース	526 19.1 25.3	637 22.6 23.7	788 27.3 22.5
14(金)	おむぎごはん	しいらのカレーあげ てつかるサラダ はくさいとえのきのスープ	こめ おむぎ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし はくさい えのきたけ しょうが	465 21.3 31.5	557 25.2 29.9	687 30.6 28.6
17(月)	ひじき ごはん	とさゆずかあえ えのきのすましじる	こめ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし どうぶ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	えだまめ ごぼう きゅうり はくさい ゆのす えのきたけ	439 20.6 34.9	522 24.4 33.4	645 29.7 32.1
18(火)	おむぎごはん	とりのバーベキューソース もやしのごまあえ ごもくスープ	こめ おむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく りんご だいこん もやし ごぼう しめじ はくさい	491 20.7 31.9	590 25.0 30.4	727 30.2 29.5
19(水)	きのこ うどん	あおのりコロッケ やさしいゆのすあえ さくらもち	うどん さとう	あぶら ごま	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり ゆのす	536 19.2 27.4	672 23.1 25.0	805 27.0 24.4
20(木)	おむぎごはん	さけのしおやき こまつなのおひたし くだくさんみそしる	こめ おむぎ さとう じゃがいも	ごま	さけ かつおぶし どうぶ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし こんにゃく えのきたけ	451 25.4 24.7	537 30.5 22.8	660 37.6 21.0
21(金)	コッペパン	てりやきチキン スパゲティサラダ オニオンスープ	コッペパン さとう スパゲティ	マヨネース あぶ ら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	392 18.6 40.4	525 25.8 39.9	574 25.2 35.3
24(月)	おむぎごはん	ゆずぶたにくじゃが めひかりのからあげ はりはり汁	こめ おむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく	めひかり	さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく きりほしだいこん きゅうり	450 20.6 23.2	570 26.0 23.4	740 33.8 23.7
25(火)	おむぎごはん	とりにくのマーレードやき ピーンスサラダ キャベツのスープ	こめ おむぎ いちご ジャム さとう	マヨネース	とりにく だいご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ もやし	475 20.0 30.7	569 23.7 29.1	701 28.4 28.0
26(水)	おむぎごはん	ゆずぶたとやさしいいりに はくさいともやしのおひたし りんご	こめ おむぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい もやし コーン りんご	494 22.5 21.1	587 26.8 19.5	717 32.9 18.1
27(木)	おむぎごはん	とりにくのさっぱりやき うめおかかあえ わかめのすましじる	こめ おむぎ さとう かたくりこ		とりにく かつおぶし どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ うめ えのきたけ	447 20.6 30.8	535 24.2 28.9	657 29.5 27.7
28(金)	おむぎごはん	かつおとなすのたたきふう けんちんじる アセロラせりー	こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら	かつお ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ゆのす だいこん ごぼう	510 20.5 26.8	615 24.4 24.9	760 29.6 23.4

なはり産ゆずぶた使用...

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。給食全体で、ノンエッグマヨネースを使用しています。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

- 身だしなみを整えましょう
- 協力して準備をしましょう
- 1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう
- 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にそいましょう

当番以外の準備編

- 机の上はきれいに片付けましょう
- 換気をして空気を入れ替えましょう
- 手をせっけんできれいに洗きましょう
- 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食の食べ方編

- よい姿勢で食べましょう
- 口をとして、よくかんで食べましょう
- 立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう
- 時間内に食べ終わるようにしましょう

後片付け編

- 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう
- 食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう
- 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう
- 協力して後片付けをしましょう