

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	金	麦ごはん	○	ハヤシライス 切り干し大根とわかめのサラダ	牛乳 牛肉 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース 切り干しだいこん ほうれんそう	米 押し麦 じゃがいも ハヤシルウ 白ごま 油	651	22.9	21.7
4	月	ごはん	○	さばのしお焼き 野菜のつけあわせ ひじきのいため煮 バックボン酢	牛乳 さば とり肉 ひじき 大豆 がんもどき	はくさい きゅうり にんじん こんにゃく さやいんげん	米 さとう	664	30.6	23.5
5	火	ごはん	○	焼きぎょうざ 韓国風すきやき みかん	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 焼きどうふ	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 根ぶかねぎ にんにく りんご みかん しょうが	米 焼きふ さとう 白ごま	612	23.7	16.8
6	水	うめちり ごはん	○	いかの天ぷら 筑前煮	牛乳 いか ちりめん とり肉 ちくわ	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ うめ	米 さとう 油	662	25.0	20.7
7	木	ロールパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 ミックスビーンズ ひじき	たまねぎ にんじん トマト ごぼう えだまめ きゅうり	パン さとう じゃがいも ドレッシング	646	24.2	23.7
8	金	ごはん	○	和風肉だんご ごまあえ あすか汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ	はくさい こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 白ごま さとう	635	25.8	19.3
12	火	ごはん	○	さけのチーズフライ えびとほうれんそうのスープ オレンジ	牛乳 さけ チーズ えび とうふ	たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう オレンジ	米 油 はるさめ でんぶん	633	26.9	18.8
13	水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 れんこんのごまマヨサラダ のりつくだに	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ちくわ のりつくだに	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが えだまめ れんこん はくさい きゅうり	米 じゃがいも さとう ねりごま マヨネーズ	687	22.9	21.5
14	木	小型パン	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ ガトーショコラ	牛乳 牛肉 ぶた肉 おから ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ みかん きゅうり コーン にんにく	パン スパゲティ ドレッシング ガトーショコラ	733	24.2	24.6
15	金	ひじき ごはん	○	いわしのトマト煮 さつま汁 かた抜きレアチーズ	牛乳 いわし ひじき とり肉 油あげ みそ ぶた肉 とうふ チーズ	トマト にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	694	31.7	23.8
18	月	ごはん	○	さわらのレモン風味 かきたま汁 りんご	牛乳 さわら とうふ なると わかめ 卵	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ レモン果汁 りんご	米 でんぶん 油 さとう	664	27.0	21.3
19	火	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそ煮 ほうれんそうのごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ さつまあげ 卵 がんもどき ハム	だいこん にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし しょうが	米 さとう 油 白ごま	651	26.5	21.5
20	水	ごはん	○	とりと根菜のつくね きゅうりの土佐あえ こまつなと小もちのスープ	牛乳 かつおぶし とりと根菜のつくね ベーコン とうふ	きゅうり にんじん レモン果汁 たまねぎ こまつな えのきだけ	米 さとう でんぶん もち	629	21.5	17.4
21	木	小型パン	○	焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 さつまあげ かつお粉 青のり ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン みかん パイン 白桃	パン 中華めん ナタデココ	626	22.8	19.5
22	金	ごはん	○	肉じゃが すのもの 味付けのり	牛乳 牛肉 さつまあげ わかめ ちりめん 味付けのり	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう 白ごま	622	23.8	15.3
25	月	ごはん	○	あつ焼きたまご ツナあえ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 卵 ツナ わかめ 牛肉 大豆 さつまあげ	キャベツ きゅうり レモン果汁 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん コーン	米 さとう ごま ごま油	668	27.0	19.9
26	火	ごはん	○	和風ハンバーグ ほうとう汁 黒糖ビーンズ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 油あげ みそ 大豆	たまねぎ しめじ えのきだけ かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	米 でんぶん さとう きしめん 黒砂糖	667	26.3	20.0
27	水	玄米 ごはん	○	親子丼 ピーナッツあえ いよかんゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 いか	たまねぎ にんじん こまつな 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 玄米 ピーナッツ さとう いよかんゼリー	642	26.5	18.1
28	木	食パン	○	セルフカツサンド(とんかつ・キャベツ) さつまいも入りミネストローネ パックソース	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ トマト たまねぎ にんじん レタス パセリ	パン 油 マカロニ さつまいも	664	23.7	23.6

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

～給食お休みのお知らせ～

- ☆ 撫養幼 28(木)
- ☆ 桑島幼 26(火)
- ☆ 第一小 4(月)



寒い季節の
手洗い

きちんと

していただけますか？

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかりと行いましょう。

平均	655	25.4	20.6
基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。