

きゅうしょくじっしかいすう かいべいはん かい こめこ かいけんきんこむぎ がい 給食実施回数 17回(米飯12回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちょう 日(曜)	こんだてめい 献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルゲン ちょうみりょうふく (調味料も含む)	えいようか 栄養価
4(火)	お話給食					エネルギー (kcal)
	ith bif い はん 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				673
	その他 生乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 孚[たんぱく質(g)
	** 焼き餃子	小麦粉	ぶたにく とりにく 豚肉・鶏肉	キャベツ・芸ねぎ・にら	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	21.4
		ドレッシング	のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参		ルレラ 脂質(g)
	副菜 けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節	人参・ごぼう・小松菜・大根	こむぎ だいず 小麦・大豆	15.7
	その他 お月見団子	じょうしんこ 上新粉・砂糖 こめこ 米粉パン	ぁずき 小豆		こむぎ・ にゅう	エネルギー
	主食 米粉パン	米粉パン	ぎゅうにゅう	-	こむぎ・ にゅう 小麦・乳 にゅう	(kcal)
	その他 生乳	あぶら油	ぎゅうにゅう 牛乳 だいず ぶたにく 大豆・豚肉・ベーコン		にゅう 乳 ※たにく 豚肉	623
5(水)	注		大豆・豚肉・ベーコン	望ねぎ・5巻・マッシュルーム・グリンビース・トマト にんじん キャベツ・人参・ブロッコリー		たんぱく質(g) 28.5
		ドレッシング ct が きとう 小麦粉・砂糖	たまご 切り	キャベツ・人参・フロッコリー	いま・大豆・鶏肉・りんご こむぎ たまご にゅう だいず 小麦・卵・乳・大豆	ししつ 脂質(g)
	^{その他} ミニオムレット	小支初•砂糖	מופ		小友・卿・乳・人豆	脂質(g) 25.3
	************************************	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 孚[624
6(木)	************************************	マヨネーズ	とりにく 鶏肉・味噌・チーズ	パセリ	にゅう だいず とりにく 乳・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
0(水)	副菜 からしあえ	は <u>るさ</u> め 春雨		ほうれん草・もやし・人参	ctぎ だいず 小麦・大豆	31.6
	^{副菜} いものこ汁	堂芋・こんにゃく	とうぶ 豆腐・かつお節・味噌	こまっな にんじん ねぎ・小松菜・人参	だいず 大豆	ししつ 脂質(g)
	+, +0 , , (+)	11.11.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.				13.7 エネルギー
	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米	*		1-43	(kcal)
	ぎゅうにゅう その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 孚	608
7(金)	^{主菜} 焼き魚(ほっけ)	オ とう	ほっけ	الم⊤ا ذ <i>ج</i>	ニ かぎ だいず	たんぱく質(g)
	副菜 ごまあえこ どさんこじる	砂糖・ごま	St-1-7 A. Z. SI	だうれん草・キャベツ・人参		27.8
	^{副菜} 道産子汁	じゃが芋・油・バター	豚肉・わかめ・味噌・かつお節	人参・もやし・とうもろこし・ねぎ	大豆・豚肉	ルピラ 脂質 (g) 15.8
	************************************	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう		 にゅう 孚[639
10(月)	主菜 鶏肉のにらソースがけ	さとう かたくりこ あぶら 砂糖・片栗粉・ごま油	とりにく	にら	こむぎ だいず	たんぱく質(g)
10(月)	^{副菜} ごま酢あえ	らた。 白滝・砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参		27.2
	^{副菜} かんぴょうのかきたま汁		たまご み そ 卵・味噌・かつお節	^{にんじん こまっな} かんぴょう・人参・小松菜・ねぎ	たまご だいず 卵・大豆	ししつ 脂質(g)
	ホギ 1\	++1\(+/±1\) +/ #/±1\				19.7 エネルギー
	きき まぎい りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米	ぎゅうにゅう		1-w5	(kcal)
	ぎゅうにゅう その他 牛乳	あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく	たま	にゅう 乳 こむぎ だいず ぶたにく	628
11(火)	主菜 豚肉の生姜焼き	あぶら 油	族内 K	たま 玉ねぎ・しょうが 5ま2な ほんじん	「小麦・大豆・豚肉」 「小麦・大豆・豚肉」 「小麦・大豆」	たんぱく質(g) 28.0
	副菜 おひたし		 とりにく とうふ み そ 鶏肉・豆腐・味噌・かつお節	示なな。「人物・キャベツ・もやし」 にんじん だいにん 人参・ごぼう・大根・ねぎ	小麦・大豆 だば とりにく 大豆・鶏肉	20.0 にしつ 脂質(g)
	対象 さつまげ	里子・こんにゃく	羯肉・豆腐・味噌・かつお即	人参・こはつ・人恨・ねざ	大 显 • 羯肉	脂質(g) 19.1
12(水)	^{主食} コッペパン	パン				エネルギー (kcal)
	きゅうにゅう その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			(Kcai) 674
	^{主菜} さつまいものシチュー	いも こむぎこ さつま芋・小麦粉・マーガリン	がたく ぎゅうごゅうき 豚肉・牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん たま 人参・玉ねぎ・パセリ	こむぎ にゅう ぶたにく 小麦・乳・豚肉	たんぱく質(g)
12(/ʃᠺ/	^{≥ さい} ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		^{もう} ほうれん ^{草・} キャベツ・もやし・とうもろこし	こむぎ だいず ぶたにく とりにく 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	22.4
						ししつ 脂質(g)
						24.8 エネルギー
13(木)	宮っ子ランチ(ねぎ)	せいはくまい はくばくまい				(kcal)
	き食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米	<u> </u>	にんじん・たま	これ者 おいず だれに	702
	主菜 国本どん(冬)	ごま油・砂糖	ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう	ねぎ・人参・玉ねぎ・もやし・にら		
	その他 学ゆうにゅう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あぶらあ ぶし みそ.	だいこん にんじん はくむ	にゅう 乳 こむぎ だいず	28.1
	副菜 新里汁		とうふ あぶらあ ぶし みそ 豆腐・油揚げ・かつお節・味噌	大根・人参・白菜・ねぎ	こむぎ だいず 小麦・大豆 にゅう	ししつ 脂質(g) 22.0
	その他 県産3一グルト		ヨーグルト		にゅう 孚L	22.0



きゅうしょくじっしかいすう かいべいはん かい こめこ かい けんさんこむぎ かい 給食実施回数 17回(米飯12回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

は 日(曜)	こんだてめい 献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルゲン ちょうみりょうふく (調味料も含む)	えいようか 栄養価
	^{主食} 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 孚し	617
14(金)	^{主菜} 鶏肉のから揚げ	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	場肉	しょうが	こむぎ だいず 小麦・大豆	たんぱく質(g)
11(312)	^{いそべ} 磯辺あえ		の り 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ だいず 小麦・大豆	32.2
	^{副菜} 味噌汁		とうふ みそ ぶし 立腐・味噌・かつお節	なめこ・ねぎ	だいず 大豆	ししつ 脂質(g)
	±>≠1> 1+1.	#1\1+/±1\ 1+/1#/±1\				16.3 エネルギー
	主食 麦入りご飯	せいはくまい、はくばくまい 精白米・白麦米	+0.121-1.2		15	(kcal)
	きゅうにゅう その他 牛乳	4 92 4 1 2 1 4 7 11 =	きゅうにゅう 牛乳	•	にゆう	636
17(月)	主菜 チャーシャン豆腐	あぶらさとうかたくりに油・砂糖・片栗粉	ジたにく なまあ 豚肉・生揚げ・味噌	たま 玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	たんたんはるさめ 担々春雨スープ	はるさめ	ぶたにく 豚肉	えのき・しめじ・しいたけ・白菜・人参・ねぎ・にら	こもば い麦・ごま・大豆・鯛肉・豚肉・アーモンド	24.3
						にしつ 脂質(g)
	おにぎりの日					20.8 エネルギー
			ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう	(kcal)
	その他 牛乳				にゅう 乳 こむぎ だいず	633
18(火)	*** いわしのおかか煮	あぶら	いわし・かつお節	そう にんじん	こむぎ だいず 小麦・大豆 こむぎ だいず	たんぱく質(g)
-	^{副菜} ゆで野菜(にんにく醤油)	でま油	あぶらあ みそ ぶし	ます。 column は まった でんじん ほうれん草・キャベツ・人参		24.3
(1)	^{副菜} 味噌汁	じゃが芋	わかめ・油揚げ・味噌・かつお節	<u>ま</u> 玉ねぎ	大豆	にしつ 脂質(g) 19.4
	≑食 1910 → 1	はく食パン		は 玉ねぎ・ピーマン	こむぎ にゅうだいず ぶたに 小麦・乳・大豆・豚肉	エネルギー
	*** ピザトースト ***********************************	良ハン	チーズ・サラミ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	玉ねさ・ヒーマン	小麦・乳・大豆・豚肉 にゅう 乳	(kcal) 661
	<u>牛乳</u> *** 野菜スープ			たま にんじん こまつな	判 こむぎ だいず ぶたく 小麦・大豆・豚肉	12
19(水)		さとう ゼリー・砂糖	ベーコン	宝ねぎ・人参・キャベツ・もやし・小松菜	小麦・大豆・豚肉 にゅう 乳・もも	たんぱく質(g) 26.8
	^{副菜} フルーツヨーグルト	セリー・砂糖 	ヨーグルト	みかん・パイン・もも	乳・もも	ししつ 脂質(g)
						脂質(g) 24.8
	^{きょうざ} 餃子めし	せいはくまい はくばくまい あぶら 精白米・白麦米・油	がたにく 豚肉	L. 178 - 115-115	- cti だいず ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	エネルギー
	*** 設子のし **の他 牛乳	精日米・日麦米・畑	豚肉 _{ぎゅうにゅう} 牛乳	かんぴょう・しいたけ・にら	小麦・大豆・豚肉 にゅう 乳	(kcal) 685
	生業 春巻き		牛乳	にんじん たま 人参・玉ねぎ・キャベツ		
20(木)		春雨・小麦粉・油 はaeb ekei 春雨・砂糖・ごま油		大参・玉ねき・キャベツ キャベツ・もやし・人参	が髪・犬萱・蘇塚 い麦・ごま・犬萱	」たんぱく質(g) 19.2
	^{副菜} バンサンスウ ^{副菜} チンゲン菜と豆腐のスープ	春雨・砂糖・こま油	<u>とうふ</u> 豆腐・わかめ	キャベツ・もやし・人参 さい たま にんじん チンゲン菜・玉ねぎ・人参		15.2 脂質(g)
	『『『プログログ アンテン 来と 豆腐の スープ』		豆腐・わかめ	ナンケン采・玉ねさ・人参	<u>小麦・大豆</u>	脂質(g) 28.2
21(金)	.000000			2020203		
21(31/	まきい はん		──王恔逯疋 T	Ter (1914 Ter 1 T		エネルギー
	^{主食} 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米	₩	t-± 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-		(kcal)
	^{主菜} チキンカレー	じゃが芋・油	とりにく 鶏肉・チーズ	ま 玉ねぎ・人参・グリンピース		658
25(火)	きゅうにゅう その他 牛乳 やさい やさいわふう		ぎゅうにゅう 牛乳	I= L.1° L.	にゅう 孚し	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー	示箋・欠ぎ・鷄豚・稼豚・りんご	1
	^{その他} りんごゼリー	ゼリー		りんご	りんご	脂質(g) 17.9
	主食一、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	パン			こむぎ にゅう 小麦・乳	エネルギー
	主食 コッペパン	ハン skj 砂糖		 \rt = "	小麦•乳	(kcal) 615
	^{その他} いちごジャム その他 牛乳	0少村	ぎゅうにゅう 牛乳	いちご	に _ゆ う 孚し	
26(水)	*** 午乳 ** 焼きビーフン	ビーフン・油	午乳 ※たら 豚肉・ハム	まねぎ・キャベツ・人参・手し程音・ピーマン	- ハギ ゼハボ ごたに/	たんぱく質(g) 25.0
	<u>├</u> ** 焼きヒーフン ^{₹3} / _* ^{***-} ^{■第} ほうれん草と卵のスープ	かたくりに 片栗粉	豚肉・ハム たまご 卵	宝さ・キャベッ・入家・キレ維賞・ビーマン おうたま ほうれん草・玉ねぎ	一 小麦・大豆・豚肉 こむぎ たまごだいぎ 小麦・卵・大豆	ししつ 脂質(g)
	はソルル早と卵の人一ノ	月未 例	년 ^년	しょ ノ1 パルヤ・ 対えび	小友・卿・人豆	脂質(g) 18.6
	************************************	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー
27(木)	支入りこ 数 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	付口小・ロダ不	きゅうにゅう 牛乳		にゅう 孚[(kcal) 661
	キュー・キュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		作 乳		デル こむぎ たまご 小麦・卵	たんぱく質(g)
	*** キロノフイ はるきめ 春雨サラダ	がを初・ハン初・油 はるさめ 春雨・ごま・ごま油		にんじん 人参・にら・キャベツ	か友・卿 こむぎ 小麦・ごま・大豆	たんはく質(g) 26.2
	●業 味噌けんちん汁	さいき あぶら こんにゃく・里芋・油	<u>とうふ</u> みを 豆腐・味噌・かつお節	大多・にら・キャハツ だいこん にんじん 大根・人参・ごぼう・小松菜		ししつ 脂質(g)
	特権リルウル汗	こ/のにやく・王ナ・油	立図・小店・ハンの別	ハル・ハジ・Cはノ・小仏米	△□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	」 脂真(g <i>)</i> 17.8



きゅうしょくじっしかいすう かいべいはん かいこめこ がいけんさんこぎ 給食実施回数 17回(米飯12回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちょう 日(曜)	こんだてめい 献立名	エネルギーのもとになる	おもに 体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルゲン ちょうみりょぶく (調味料も含む)	えいようか 栄養価
28(金)	^{主食} 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 孚[657
		あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉	<u>ぶたにく み そ</u> 豚肉・味噌	キャベツ・ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン	こむぎ・だいぎ・浴にく 小麦・大豆・豚肉・りんご	たんぱく質(g)
20(32)	®菜 卵 とわかめのスープ	かたくりに 片栗粉	たまご 卵・わかめ	たま 玉ねぎ	こむぎ たまご だいず 小麦・卵・大豆	23.7
	^{その他} アセロラゼリー	ゼリー			りんご	ししつ 脂質(g)
						20.3

っこう 都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たくぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)



