



日付曜日	献立名	ぎゆうにゆう	つかわれている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ぎょうじ 行事
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (火)	ハヤシライス〔ご飯〕 カリフラワーのサラダ	○	ぎゆうにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	573 20.8	ちゅうがっこう 【中学校 入学式】
10 (水)	にゅうがくしき 入学式		おめでとうございます							
11 (木)	ワンローフパン りんごジャム 五目うどん ごぼうといりこのカリカリ揚げ	○	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゆうにゆう わかめ いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	パン ジャム かんめん でんぶん さとう	あぶら	582 23.6	
12 (金)	たけのこご飯 魚そうめん汁 金時豆コロッケ 野菜炒め	○	とりにく あぶらあげ うおそうめん	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たけのこ しいたけ しめじ えのき キャベツ	こめ さとう コロッケ	あぶら	593 19.9	
15 (月)	ご飯 けんちん汁 発芽玄米入り平つくね ブロッコリーのごま和え パリッシュ	○	とうふ つくね	ぎゆうにゆう いりこ	ねぎ ブロッコリー	だいこん ごぼう しめじ	こめ さとも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	549 20.5	【マナーめざしの日：正しい姿勢】
16 (火)	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	○	とうふ ぶたにく あかみそ ちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	609 23.0	
17 (水)	カレーライス〔麦ご飯〕 フルーツカクテル (カクテルゼリー)	○	ぎゆうにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	603 17.8	ねんせい きゅうしょく 【1年生 給食開始】
18 (木)	ミルク動物パン スパゲティミートソース 春キャベツのサラダ	○	ぎゆうにく ぶたにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ コーン	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら	609 26.1	
19 (金)	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉の甘辛煮	○	とうふ みそ ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ いとこん にやく えのき	こめ さとう	あぶら	542 22.1	
22 (月)	ご飯 厚揚げの中華煮 浦上そば	○	とりにく あつあげ ぶたにく ちくわ	ぎゆうにゆう	ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ ぶかねぎ しょうが もやし こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら	585 23.1	きょうどりょうり なが 【郷土料理：長崎県】
23 (火)	ご飯 若竹汁 ホキフライ いんげん炒め	○	とうふ はんぺん ホキ てんぷら	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ いんげん にんじん	たけのこ えのき	こめ	あぶら	550 20.6	【かまつ子の日：たけのこ】
24 (水)	ご飯 肉じゃが 厚焼き卵 ほうれん草の磯香和え	○	ぎゆうにく あつあげ たまご	ぎゆうにゆう もみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし いとこんにやく しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	568 21.4	
25 (木)	黒糖パン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ さくらんぼゼリー	○	とりにく しろいんげん	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン	こくとうパン ゼリー じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	598 22.7	
26 (金)	ご飯 フォー・ガー 春巻 アスパラソテー	○	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん にら アスパラ	もやし たまねぎ キャベツ かぼす	こめ ピーマン はるまき	ごまあぶら あぶら	621 17.9	せかい りょうり：ベ 【世界の料理：ベトナム】
30 (火)	麦ご飯 ごぼうのみそ汁 いわし甘露煮 糸こんにゃくと人参のきんぴら	○	とうふ あぶらあげ みそ いわし てんぷら	ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ えのき いとこんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	540 20.8	わしょくの日 【和食の日】

※太字の食材は、地場産の予定です。

14 回



※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。

保護者のみなさまへ

給食当番が回ってきましたら、週末にエプロン、帽子の洗濯をよろしくお願いいたします。



安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう

