



きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
		おもにちやくとなる たべもの (あか)		おもにからだの ちやしをととのえる たべもの (みどり)		おもにはたらく ちからとなる たべもの (きいろ)	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
10 (月)	ハヤシライス はるキャベツのサラダ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
11 (火)	にゅうがくしき						
12 (水)	むぎごはん みそしる さばしょうがに ほうれんそうともやしのあえも	さば きぬあつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし しめじ	こめ むぎ	ごまあぶら
13 (木)	ワンローフパン ココアクリーム ごもくうどん チキンチキンごぼう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	パン ココアクリーム かんめん でんぶん さとう	あぶら
14 (金)	ごはん こうやどふとじゃがいものにも はるさめのすのもの かなぎつくだに	とりにく こうやどふ ちくわ かなぎ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	れんこん きゅうり しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま
17 (月)	【かまっ子の日:たけのこ】 たけのこごはん うおそうめんじる あつやきたまご キャベツのマヨネーズあえ	とりにく うおそうめん たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ しめじ	こめ さとう ふ	マヨネーズ ごま
18 (火)	【新1年生給食開始】 ミルクどうぶつパン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド
19 (水)	カレーライス フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら

20 (木)	しよくパン いちごジャム ちゃんぽん シューマイ (2こ) オレンジ	ぶたにく とりにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ オレンジ	パン いちごジャム ちゅうがめん	あぶら
21 (金)	【めざしの日:正しい姿勢】 ごはん やきめざし マーボーどうふ わかめのナムル	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう めざし わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
24 (月)	むぎごはん ぶたじる いわしうめに もやしのごまあえ	ぶたにく きぬあつあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう もやし こんにやく	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま
25 (火)	しよくパン マーガリン ミネストラスープ スパニッシュオムレツ ほうれんそうのソテー	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう パセリ いんげん	キャベツ たまねぎ セロリ コーン	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら マーガリン
26 (水)	【入学祝・ふるさと料理】 せきはん さわにわん あじフライ ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく あじ けずりぶし あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	ごぼう しいたけ えのきたけ たけのこ	こめ もちごめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
27 (木)	てりやきバーガー (まるパン てりやきチキン キャベツのソテー) コーンクリームスープ レモンゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも レモンゼリー	あぶら
28 (金)	【お弁当おすすめの日】 ごはん きりぼしだいこんのふくめに いかいりさつまあげ きゅうりとわかめのすのもの	とりにく きぬあつあげ いか ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり きりぼしだいこん しいたけ	こめ さとう	あぶら ごま
29 (土)	ちゅうかどん ナムル	ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま

ぎゅうにゅう まいにち ざいりょう つごう こんだて へんこう
* 牛乳は毎日つきますが、材 料の都合により献立は変更になることがあります。 **太字**が地場産物使用予定の食材です。

ねんかん ねが

1年間 よろしくお祈いします!

しんがくき
新学期がスタートしました。

がっこうきゅうしよく しゅん しよくざい しほきんづつ と い づく
学校給食には、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。

こんねんと あんぜん あんしん
今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。