



日	曜	主食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6	木	<b>始業式 給食はありません。</b>							
7	金	<b>入学式 給食はありません。</b>							
<b>2・3年給食開始</b>									
10	月	ちらし寿司			鯖の味噌焼き けんちん汁	牛乳・かまぼこ・鯖・味噌・ 鶏肉・豆腐	米・砂糖・油・ごま・里 芋・こんにゃく・ごま油	れんこん・たけのこ・人参・干し椎 茸・さやえんどう・ごぼう・大根・ 長ねぎ・小松菜	713Kcal 35.8g
11	火	広東風あんかけ 焼きそば			レタスのかき玉スープ 荳わかめのごま風味	牛乳・豚肉・ベーコン・卵・ 荳わかめ	中華麺・砂糖・ごま油・でんぶ ん・油・ごま	しょうが・にんにく・干し椎茸・た けのこ・人参・玉ねぎ・にら・長ね ぎ・レタス・えのきたけ・ほうれん 草・もやし・きゅうり	769Kcal 33.9g
<b>1年給食開始</b>									
12	水	ピラフ		清美オレンジ	ポテトクリームスープ コールスローサラダ	牛乳・ウイナー・鶏肉・調 理用牛乳	米・麦・バター・油・小麦 粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュ ルーム・小松菜・キャベツ・きゅう り・人参・ホールコーン・レーズ ン・清美オレンジ	741Kcal 22.3g
13	木	あけぼのご飯			鯉の東煮 春キャベツのボン酢和え じゃがいもの味噌汁	牛乳・鯉・油揚げ・わかめ・ 味噌	胚芽米・もち米・もちきび・ 油・ごま・でん粉・砂糖・じゃ が芋	人参・しょうが・キャベツ・ほうれ ん草・すだち果汁・万能ねぎ・ぶな しめじ	768Kcal 35.9g
14	金	海鮮チャーハン		ミルクゼリー	千草焼き 中華チキンスープ	牛乳・いか・えび・かに・豚 肉・卵・鶏肉・アガー・調理 用牛乳	米・麦・油・砂糖・でん 粉・ごま油	人参・長ねぎ・ピーマン・ホール コーン・玉ねぎ・干し椎茸・白菜・ 小松菜	739Kcal 36.2g
17	月	大豆入り ひじきご飯		甘夏	高野豆腐と小魚の揚げ煮 キャベツのおかか和え 田舎汁	牛乳・大豆・ひじき・油揚 げ・高野豆腐・煮干し・かつ お節・生揚げ・味噌	胚芽米・麦・油・砂糖・で ん粉・ごま・こんにゃく・ じゃが芋	人参・キャベツ・大根・長ねぎ・ぶ なしめじ・小松菜・あまなつ	742Kcal 29.4g
18	火	麦ご飯			ポークカレー オリエンタルサラダ	発酵乳・豚肉・荳わかめ	米・麦・じゃが芋・砂糖・油・ コーンフレーク・小麦粉・ごま 油	玉ねぎ・人参・にんにく・しょう が・キャベツ・もやし・きゅうり	777Kcal 21.3g
19	水	焼きカレーパン		フルーツ ヨーグルト	ミネストローネ	牛乳・豚肉・大豆・白いんげ ん豆・ベーコン・ヨーグルト	丸パン・小麦粉・油・パン 粉・じゃが芋・マカロニ・ 油	にんにく・しょうが・人参・玉ね ぎ・ピーマン、かぶ・トマト缶・み かん缶・インビョウ・黄桃缶・ブルー ベリー	741Kcal 28.1g
20	木	麦ご飯		マンダリン オレンジ	麻婆豆腐 ワンタンスープ きゅうりのしらす和え	牛乳・豆腐・豚肉・高野豆 腐・味噌・しらす干し	米・麦・油・ごま油・砂 糖・ワンタンの皮・でんぶ ん	にんにく・しょうが・長ねぎ・に ら・人参・白菜・もやし・ほうれん 草・きゅうり・マンダリンオレンジ	780Kcal 33.8g
21	金	ゆかりご飯			いかのかりん揚げ わかめとツナの和え物 野菜の旨煮	牛乳・ちりめんじゃこ・いか・ わかめ・ツナ・鶏肉	米・麦・でん粉・油・マヨ ネーズ・こんにゃく・砂 糖・じゃが芋	ゆかり・しょうが・キャベツ・人 参・大根・たけのこ・干し椎茸・さ やいんげん	781Kcal 33.3g
24	月	スパゲティ ミートソース		デコボン	キャベツとコーンのサラダ	牛乳・豚肉・大豆	スパゲティ・油・砂糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人 参・ピーマン・マッシュルーム・ト マトピューレ・キャベツ・きゅう り・ホールコーン・赤ピーマン・デ コボン	726Kcal 31.5g
25	火	中華丼		ヨーグルトゼリー 巻ソース	華風和え	牛乳・豚肉・えび・いか・う ずら卵・鶏肉・調理用牛乳・ ヨーグルト・寒天・ゼラチン	米・麦・油・砂糖・でん 粉・ごま油・春雨・コーン スターチ	白菜・たけのこ・玉ねぎ・人参・小 松菜・干し椎茸・もやし・きゅう り・いちご・レモン果汁	734Kcal 31.7g
26	水	たけのご飯			ししゃもの磯辺揚げ 切干大根干の和え物 豚汁	牛乳・油揚げ・子持ちししゃ も・青のり・豚肉・豆腐・味 噌	米・もち米・砂糖・油・ご ま・里芋・こんにゃく	たけのこ・人参・さやえんどう・切 干大根・小松菜・えのきたけ・ごぼ う・大根・ぶなしめじ・長ねぎ	739Kcal 30.7g
27	木	ガーリック トースト		ニューサマー オレンジ	鮭のチャウダー スティックサラダ	牛乳・豆乳・鮭・調理用牛乳	ソフトフランスパン・マー ガリン・じゃが芋・油・小 麦粉・バター・砂糖	にんにく・パセリ・玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・大根・きゅうり・ ニューサマーオレンジ	724Kcal 28.9g
28	金	チキンライス			ツナと大根のサラダ ひよこ豆のポタージュ	牛乳・鶏肉・ツナ・調理用牛 乳・生クリーム	米・麦・油・バター・砂糖・ご ま・ひよこ豆・じゃが芋	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーン ピース・大根・人参・きゅうり・パ セリ	771Kcal 29.7g

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※食材は果物以外全て加熱しています。

※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

## ～ ご入学、ご進級おめでとうございます ～

みなさんにとって学校給食が毎日の楽しみとなるよう、親校の谷戸小学校の芦原栄養士、調理員さんと連携を図りながら、安全、安心でおいしい給食が提供できるようにしてまいります。



### ☆☆給食当番についてのお願い☆☆

給食時間は大切な食育の時間です。保護者の方のご理解とご協力をお願いします。給食を申し込んでいない生徒も当番になりますのでよろしくお願いたします。

- ・マスク：当番になったら必ず持たせてください。
- ・洗濯：週末にエプロン・三角巾を持ち帰ります。洗濯してアイロンをかけ、月曜日に持たせてください。
- ・修理：ほころびがある場合は家庭で修理をお願いします。