



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	水	始業式 給食はありません。							
7	木	入学式 給食はありません。							
8	金	午前授業 給食はありません。							
2・3年生 給食開始									
11	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・里芋・こんにゃく・ごま油	れんこん・たけのこ・人参・椎茸・さやえんどう・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜	712Kcal 35.6g
12	火	ガーリックトースト			鮭のチャウダー フルーツサラダ	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・キャベツ・きゅうり・みかん缶・ハイン缶	721Kcal 30.1g
1年生 給食開始									
13	水	ちゃんぽんうどん			千草焼き	牛乳・豚肉・かまぼこ・なると・えび・いか・うすら卵・鶏肉・卵	うどん・砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・きくらげ・椎茸・ピーマン	730Kcal 42.7g
14	木	あけぼのご飯			鯉の東煮 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・万能ねぎ・ぶなしめじ	755Kcal 33.9g
15	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	779Kcal 30.0g
18	月	大豆入り ひじきご飯			鮭の漬け焼き 田舎汁	牛乳・大豆・ひじき・油揚げ・鮭・生揚げ・味噌	胚芽米・麦・油・砂糖・こんにゃく・じゃが芋	人参・大根・長ねぎ・ぶなしめじ・小松菜	728Kcal 39.1g
19	火	麦ご飯		フレッシュヨーグルト	ポークカレー オリエンタルサラダ	発酵乳・豚肉・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	765Kcal 20.1g
20	水	ピザトースト		カルピスゼリー	カリカリジャコベーコンサラダ	牛乳・ウインナー・チーズ・ちりめんじゃこ・ベーコン・セラチン・寒天・乳酸菌飲料	食パン・油・じゃが芋・砂糖	トマトソース・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・ハイン缶	728Kcal 30.9g
21	木	麦ご飯			麻婆豆腐 ワンタンスープ	牛乳・豆腐・豚肉・高野豆腐・味噌	米・麦・油・ごま油・砂糖・ワンタンの皮・でんぷん	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	750Kcal 32.7g
22	金	スパゲティ ミートソース			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・ピュレ・キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン	710Kcal 31.5g
25	月	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・ベーコン・ヨーグルト	丸パン・小麦粉・パン粉・白いんげん豆・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・ハイン缶・黄桃缶・ブルーベリー	748Kcal 28.4g
26	火	ピラフ			ポテトクリームスープ コールスローサラダ	牛乳・ウインナー・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・コーン・レーズン	744Kcal 22.7g
27	水	たけのこご飯			ししゃもの磯辺揚げ 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・里芋・こんにゃく	たけのこ・人参・さやえんどう・ごぼう・大根・ぶなしめじ・長ねぎ	711Kcal 30.0g
28	木	広東風あんかけ 焼きそば			レタスのかき玉スープ	牛乳・豚肉・ベーコン・卵	中華麺・砂糖・ごま油・でんぷん	しょうが・にんにく・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	735Kcal 32.9g

※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、今年度から親校の谷戸小学校の伊藤栄養士、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ひいたします。

- ・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。