

食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。  
 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜日	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)		れんらく 連絡
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ	たんぱく質	むきしつ	ビタミン		
9日 (水)	ごはん	こめ						二中・五中・ 結小(1年生以外) 開始
	わかたけ 若竹すまし汁			とうふ かまぼこ	わかめ	きょうな	えのきたけ たけのこ	
	わふう 和風ハンバーグ	パンこ(小麦使用) こむぎこ さとう でんぷん でんぷん(じゃがいも由来)	豚脂	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ	
	こまつな 小松菜のマヨネーズあえ		卵不使用マヨ ネーズ			こまつな にんじん	ホールコーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10日 (木)	ごはん	こめ						阿小(1年生以外) 新小(1年生以外) 結幼(新年少以外) 開始
	にく 肉じゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	てつか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	ごまいり ごま入り風味漬		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11日 (金)	ごはん	こめ						
	なまあげ 生揚げのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ねぎ えのきたけ	
	さば さばのカレー焼き	さとう		さば				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	もやし	
	ちゅう 中のみ) ◎ヨーグルト	さとう			乳製品 ミルクカルシウム かんてん			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14日 (月)	ごはん	こめ						阿小1年生・ 新小1年生 開始
	まーぼー マーボー豆腐	さとう でんぷん(じゃがいも由来)	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが	
	あげ 揚げぎょうざ 幼1こ 小・中2こ	でんぷん(じゃがいも由来) さとう こめこ でんぷん	豚脂 あぶら	ぶたにく だいずたんぱく		にら	キャベツ しょうが	
	ごまいり ごま入りもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15日 (火)	ごはん	こめ						結小1年生 開始
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ でんぷん(じゃがいも由来) さつまいも でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	
	ふくじん 福神漬	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	
	フルーツカクテル	さとう					みかん パイン もも りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			



◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)		れんらく 連絡	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ	たんぱく質	むきじつ	ビタミン			
16日 (水)	ごはん(-10g)	こめ						結幼 新年少 開始  入園・入学・進級 お祝い献立	
	春キャベツのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ たまねぎ		
	チキンたれかつ	パンこ(小麦使用) でんぷん(とうもろこし、タ ピオカ、じゃがいも由来) さとう	あぶら	とりにく					
	おひたし					こまつな にんじん	もやし		
	◎いちごのジュレ	さとう					いちご クランベリー		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
17日 (木)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ				
	沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきだけ ごぼう だけのこ		
	白身魚フライ	こむぎこ パンこ(小麦使用)	あぶら	たら					
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18日 (金)	ロールパン	こむぎこ さとう	ショートニング		脱脂粉乳				
	ほたてとあさりのクリーム煮	こむぎこ	あぶら バター(乳)	とりにく ほたて あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ		
	照り焼きチキン	さとう でんぷん でんぷん(とうもろこし由 来)		とりにく だいたんぱく					
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン		
	◎飲むヨーグルト (ブルー味)	さとう			生乳 乳製品		ブルー		
21日 (月)	ごはん	こめ							
	けんちん汁	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう		
	メンチカツ	パンこ(小麦使用) こむぎこ さとう コーンフラワー でんぷん(だいたんぱく) でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく			キャベツ		
	切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	さつまあげ だいたんぱく	こんぶ	にんじん	しいたけ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
22日 (火)	ごはん	こめ						五中3年なし	
	鶏ごぼう汁	こんにゃく		とりにく		にんじん	だいたんぱく しいたけ ごぼう ねぎ		
	赤魚の照り焼き	さとう		あかうお					
	和風マカロニサラダ	マカロニ(小麦使用)	卵不使用マヨ ネーズタイプ	ハム かつおぶし		にんじん	キャベツ ホールコーン		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)		れんらく 連絡
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ	たんぱく質	むきじつ	ビタミン		
23 日 (水)	ごはん	こめ						二中3年・ 五中3年 なし
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ししゃもフライ 幼1本小中2本	こむぎこ さとう コーンフラワー ライむぎこ	あぶら ショートニング	だいずこ	ししゃも			
	切り干し大根の やきそばソース炒め		あぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん もやし	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
24 日 (木)	ごはん	こめ						二中3年・ 五中3年 なし
	豆腐の中華煮	さとう でんぷん(じゃがいも由来)	あぶら ごまあぶら ラー油	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	中華サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ハム		にんじん	もやし きゅうり	
	くだもの(2こ)						いちご(よてい)	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
25 日 (金)	ごはん	こめ						二中なし
	野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	たけのこ ごぼう	
	鶏肉と大豆のごまがらめ	でんぷん(じゃがいも由来) さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	
	塩もみ						キャベツ きゅうり	
	中のみ) チーズ				チーズ			
牛乳				ぎゅうにゅう				
28 日 (月)	ごはん	こめ						
	あさりとわかめのスープ			あさり とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ しいたけ きくらげ	
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	さとう	あぶら	ぶたにく みそ			たまねぎ ぜんまい にんにく しょうが	
	ビビンバ丼の具(ナムル)	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	もやし	
	豆乳プリンタルト (乳・卵なし)	さとう こめこ コーンフラワー でんぷん	ショートニング あぶら	とうにゅう だいずこ				
牛乳				ぎゅうにゅう				
30 日 (水)	ごはん	こめ						
	かきたま汁	でんぷん		たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	
	さばのたつた揚げ	でんぷん(じゃがいも由来)	あぶら	さば			しょうが	
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	
	牛乳				ぎゅうにゅう			

**ご入学・ご入園・ご進級おめでとうございます！**

給食センターでは、栄養バランスのとれた食事<sup>しょくじ せいちようき</sup>で成長期にあるみなさんの健やかな<sup>すこ</sup>成長を支えるために、安心で安全な給食<sup>きよく</sup>の提供<sup>ていきよう</sup>に努めてまいります。

今年度もどうぞよろしくお願<sup>ねが</sup>いいたします。

