



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	家庭でとり たい食品	
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる			
7	木	くろざとうパン マカロニのクリームに イタリアンサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 生クリーム 粉寒天	黒砂糖パン リボンマカロニ 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん パセリ いんげん赤ピーマン にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうりコーン ぶどうジュース	680 23.1	いも類	
8	金	ごはん つぼん汁 いなだのてりやき やさいのごまあえ	鶏肉 豆腐 いなだ 牛乳	米 もち米 さといも こんにやく 砂糖 ごま	にんじん 葉ねぎ こまつな ごぼう 大根 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし	619 27.0	果物	
11	月	ポークカレー ハニーサラダ 1年生給食スタート	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー はくさい きゅうり キャベツ	634 18.0	豆・豆製品	
12	火	マーガリンパン ペイザンヌスープ ペンのミートソースグラタン	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ 粉チーズ	マーガリンパン じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん かぶ こまつな トマトジュース パセリ セロリー にんにく 玉葱 かぶ	604 23.8	海藻類	
13	水	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ くだもの	豚肉 豆腐 みそ テンメンジャン 牛乳	米 大麦 砂糖 でんぶん はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし きゅうり オレンジ	639 25.6	種実類	
14	木	じゃこ入りわかめごはん にくじゃが いためナムル	豚肉 さつま揚げ わかめ しらす干し 牛乳	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやえんどう 青ピーマン しょうが 玉葱 ねぎ にんにく もやし	635 25.1	きのこ類	
15	金	ピラフ イタリアンスープ とびうおバーグトマトソース	豚肉 鶏肉 鶏卵 とびうお おから ベーコン 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 米油 バター オリーブ油	にんじん パセリ ほうれんそう トマト バジル 玉葱 ホールコーン にんにく	650 30.2	果物	
18	月	はるキャベツのホイコーローどん フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 テンメンジャン 牛乳 プレーンヨーグルト	米 大麦 砂糖 でんぶん 米油 ごま油	青ピーマン にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶	660 24.0	いも類	
19	火	むぎごはん けんちんじる さけのピリットジャン もやしとこまつなのからしあえ	木綿豆腐 鮭 牛乳 昆布	米 おおむぎ こんにやく さといも でんぶん 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ こまつな 大根 ごぼう ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	622 28.4	海藻類	
20	水	バジルトースト ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ウィナー ツナ缶 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	651 27.2	種実類	
21	木	たけのごはん いもだんごこじる ししゃものかおりあげ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ししゃも	米 砂糖 でんぶん さといも 白玉粉 米油	みつば にんじん こまつな たけのこ しょうが 大根 干し椎茸	604 25.8	豆・豆製品	
22	金	おせきはん さつまじる とりのてりやき やさいののりあえ 1年生を迎える会	鶏肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 のり	米 おおむぎ こんにやく さつまいも 砂糖 米油	にんじん こまつな ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ もやし	614 24.3	果物	
25	月	おやこどん わかたけじる くだもの	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ こんにやく 砂糖 でんぶん	にんじん 玉葱 ねぎ グリーンピース たけのこ 甘夏みかん	614 26.7	小魚	
26	火	スパゲティビーンズソース フレンチサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	702 24.9	海藻類	
27	水	ごはん ごもくじる さかなのごまみそやき じゃこいりサラダ	鶏肉 木綿豆腐 さわかみそ 牛乳 じゃこ	米 竹輪ふ でんぶん 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん こねぎ こまつな ぶなしめじ 大根 はくさい ねぎ きゅうり もやし キャベツ	575 27.2	いも類	
28	木	こまつなチャーハン トックスープ ちゅうかふうポテトサラダ	焼き豚 鶏卵 なると 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ 韓国もち じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ 玉葱 はくさい ぼんしめじ きゅうり コーン にんにく しょうが	599 20.3	豆・豆製品	
29	金	昭和の日						

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級
おめでとうございます！！



今年度も、職員一同、安全・安心でおいしい給食の提供に全力を注いでまいります。どうぞよろしくお願いたします。
学校給食は、成長期の子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供し、健康の保持増進を図ること、正しい食習慣を形成すること、また、様々な側面から食育の推進を図ることを目的に実施されています。
給食には多種多様な食品や料理が登場します。全てが子どもたちの好きなものとは限りませんが、どれも大切なものばかりです。好き嫌いせず、少しずつでも食べられるようにしてもらえたらと考えています。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)

1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
4月の平均	631	25.1	350	2.1	249	0.42	0.54	32	4.5	2.6
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5