



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
			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	
9	月	くろざとうパン レンズまめとトマトのシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉 レンズまめ 粉寒天 牛乳	黒砂糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 トマト 玉葱 セロリー キャベツ コーン ぶどうジュース	597 20.9
10	火	ハヤシライス ツナサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">★1年生給食スタート★</span>	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 米油 バター ごま油	人参 トマト 玉葱 しょうが 玉葱 セロリー きゅうり もやし キャベツ	702 22.9
11	水	きなこあげパン かぶのポタージュ イタリアンサラダ	きな粉 鶏肉 調理用乳 生クリーム 牛乳	ツイストパン 米 じゃがいも 砂糖 米油	人参 パセリ さやいんげん ピーマン かぶ セロリー コーン キャベツ きゅうり 玉葱	661 21.9
12	木	おやこどん しんたまねぎのみそしる	鶏肉 凍り豆腐 たまご 生揚げ みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉	人参 ぶなしめじ 玉葱 グリーンピース 玉葱 長ネギ オレンジ	653 29.0
13	金	ごはん さわにわん いなだのてりやき いそかあえ	いなだ 油揚げ 豚肉 のり 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま	人参 小松菜 しょうが もやし 大根 えのきたけ たけのこ 干し椎茸 ごぼう	594 26.4
16	月	はるキャベツのホイコーローどん はるさめサラダ くだもの	豚肉 みそ ハム 牛乳	米 おおむぎ かたくり粉 はるさめ 砂糖 米油 ごま油 テンメンジャン	人参 ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 長ネギ キャベツ もやし きゅうり オレンジ	659 24.6
17	火	ごはん ABCスープ さけのオニオンソース いんげんとじゃがいものソテー	鮭 ベーコン 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 米油 バター	パセリ 人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 にんにく コーン	703 28.7
18	水	じゃこチャーハン ちゅうかふうポテトサラダ ワンタンスープ	豚肉 たまご 鶏肉 じゃこ 牛乳	米 ワンタン じゃがいも 砂糖 ごま油 米油	人参 ピーマン 小松菜 長ネギ 干し椎茸 しょうが もやし はくさい きゅうり コーン 玉葱 にんにく	633 22.9
19	木	ミートソーススパゲッティ いとかなてんのサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">東京都の食材</span>	豚肉 大豆 糸寒天 牛乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	人参 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	677 28.2
20	金	せきはん わかたけじる とりにくのからあげ はるやさいのきんぴら <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">★1年生を迎える会★</span>	ささげ 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ さつま揚げ わかめ 牛乳	もち米 米 かたくり粉 薄力粉 しらたき 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 さやいんげん しょうが にんにく たけのこ 長ネギ ごぼう うど	651 24.6
23	月	むぎごはん しんじゃがのそぼろに だいちとじゃこのごまがらめ やさいのからしあえ	豚肉 大豆 じゃこ 牛乳	米 押麦 じゃがいも しらたき かたくり粉 砂糖 ごま 米油	人参 小松菜 玉葱 グリーンピース もやし にんにく しょうが	710 25.5
24	火	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ やさいとまめのマカロニスープ	ウィンナー 豚肉 たまご ベーコン 大豆 ピザチーズ 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも マカロニ オリーブ油 米油 バター	ピーマン トマト 人参 パセリ にんにく 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ	704 26.4
25	水	たけのこごはん ししゃものいそべあげ けんちんじる くだもの	鶏肉 油揚げ かつお節 生揚げ ししゃも あおりのり 牛乳	米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 こんにやく じゃがいも 米油	みつば たけのこ ごぼう 大根 長ネギ オレンジ	664 25.0
26	木	むぎごはん マーボー豆腐 はるやさいのサラダ	豚肉 木綿豆腐 みそ ハム わかめ 牛乳	米 押麦 テンメンジャン 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油	人参 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 長ネギ うど きゅうり キャベツ もやし コーン	663 27.0
27	金	ガーリックフランス ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉 大豆 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マカロニ マーガリン バター 米油	人参 トマト 玉葱 にんにく セロリー 玉葱 きゅうり キャベツ	666 23.6

※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!!



★保護者の方へ★

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。好き嫌いを、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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
4月の平均	662	25.2	14.7	10.5	235	0.42	0.51	29	4.5	2.7
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5