



日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	エネルギーたんぱく質脂質
8 木	はるのちらしずし	○	油揚げ,えび,たまご,刻みのり	米あきたこまち(秋田),油,上白糖,白いりごま	にんじん,れんこん,干しいたけ,さやえんどう	589 kcal
	あかうおのたつたやき		あかうお	でん粉,油		27.2 g
	キャベツとのらぼうなのうめあえ				春キャベツ,のらぼう菜,乾燥カリカリ梅	18.9 g
	しんたけのこのすましじる		かつお節,だし昆布,ちらしかまぼこ,わかめ	花麩	だし用しいたけ,新たけのこ	
9 金	あまなつシュガートースト	○		食パン,バター,上白糖	甘夏みかん	538 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	バター,じゃがいも	にんにく,たまねぎ	19.1 g
	キャロットラペ		ツナ	オリーブ油	にんじん	22.2 g
	はるキャベツのミネストローネ		ベーコン,鶏がら		にんにく,にんじん,たまねぎ,春キャベツ,トマト水煮	
12 月	カレーライス	○	ぶた肉,豚がら	米あさひの夢(栃木),油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,トマト水煮	658 kcal
	ツナとはるキャベツのサラダ		ツナ	上白糖,油	春キャベツ,とうもろこし,にんじん	19.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン缶,黄桃缶,みかん缶	17.4 g
13 火	岩手県産ひとめぼれごはん	○		米ひとめぼれ(岩手),油		619 kcal
	はるキャベツいりはなしゅうまい		ぶた肉	でん粉,花しゅうまいの皮	春キャベツ,たまねぎ	24.4 g
	チンジャオロースー		ぶた肉	油,揚げ油,きび砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,青ピーマン	17.6 g
	ちゅうかふうたまごスープ		たまご,豚がら	でん粉,ごま油	にんじん,チンゲンツアイ,ぶなしめじ,ねぎ,だし用しいたけ	
14 水	新潟県産コシヒカリごはん	○		米コシヒカリ(新潟),油		626 kcal
	ハンバーグたまねぎソース		ぶた肉,たまご,牛乳	生パン粉,きび砂糖,でん粉	たまねぎ,しょうが,にんにく	26.9 g
	つけあわせじゃがいも			じゃがいも		15.4 g
	わかめとはるやさいのみそじる		わかめ,さば節,煮干し,だし昆布,宮城靴味噌		にんじん,新たまねぎ,かぶ,春キャベツ	
15 木	秋田県産あきたこまちごはん	○		米あきたこまち(秋田),油		592 kcal
	マーボー豆腐		絹ごし豆腐,ぶた肉,仙台味噌,豚がら	油,きび砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ	23.4 g
	はるさめのちゅうかサラダ			緑豆はるさめ,きび砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,キャベツ,チンゲンツアイ,しょうが,にんにく	17.0 g
	くだもの(紅小夏)				紅小夏(セミノール)	
16 金	栃木県産とちぎの星ごはん	○		米とちぎの星(栃木),油		674 kcal
	コロツケ		ぶた肉	油,じゃがいも,小麦粉,乾燥パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,青ピーマン	23.3 g
	はくさいとこまつなとじゃこのナムル		ちりめんじゃこ	砂糖,白いりごま,ごま油	はくさい,こまつな,にんじん	19.7 g
	とうふとわかめのみそじる		さば節,煮干し,だし昆布,絹ごし豆腐,わかめ,仙台味噌		だし用しいたけ,ねぎ	
19 月	なのはなそばろごはん	○	とり肉,たまご	米ふさこがね(千葉),油,きび砂糖,白いりごま	しょうが,こまつな	646 kcal
	じゃがいもとだいずのあおりのふうみ		大豆,あおりの	じゃがいも,でん粉,揚げ油		23.4 g
	こんぶしりサラダ		刻み昆布	ごま油,上白糖	にんじん,春キャベツ	21.5 g
	くだもの(なつみ)				なつみ(カラマンダリン)	
20 火	しんたけのこごはん	○	油揚げ	米ふさこがね(千葉),油,きび砂糖	にんじん,新たけのこ	617 kcal
	あげだしとうふ		木綿豆腐,押し豆腐	でん粉,揚げ油,上白糖		20.8 g
	かぶのレモンふうみ				かぶ,きゅうり,レモン果汁	21.3 g
	まるでりわかめのみそじる		かつお節,昆布,丸採りわかめ,かまぼこ		だし用しいたけ,えのきたけ,こまつな	
21 水	かきたまうどん	○	さば節,煮干し,だし用昆布,ちらしかまぼこ,わかめ,たまご	うどん,でん粉	だし用しいたけ,にんじん,ねぎ	596 kcal
	とうにゅうむしパン		豆乳,たまご	小麦粉,上白糖		25.4 g
	あおなとツナののりあえサラダ		ツナ,刻みのり	上白糖,ごま油	春キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,しょうが	15.2 g
22 木	山形県産つや姫ごはん	○		米つや姫(山形),油		669 kcal
	あじフィレフライ		まあじ	小麦粉,生パン粉,揚げ油		27.4 g
	ふきとじゃがいものいために		さつま揚げ	じゃがいも,油,きび砂糖	ふき,新たけのこ	19.9 g
	だいこんとこまちのみそじる		さば節,煮干し,だし昆布,宮城靴味噌	小町ふ	だし用しいたけ,新たまねぎ,えのきたけ,だいこん,こまつな	

1年生給食開始



日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質
23 金	ミルククイーンのおにぎり	○	焼きのり	米ミルククイーン(新潟),油		695 kcal
	さばのつけやき		さば	きび砂糖	しょうが	23.7 g
	はるやさいのとんじる		さば節,煮干し,宗田節,だし昆布, ぶた肉,大分麦みそ	新じゃが,板こんにやく	しょうが,新たまねぎ,ぶなしめじ,ねぎ, 春だいこん,だし用しいたけ,にんじん	28.0 g
	くだもの(かわちばんかん)				河内晩柑	
26 月	北海道産ななつぼしごはん	○		米ななつぼし(北海道),油		615 kcal
	しんじゃがとひきにくのうまに		ぶた肉,さつま揚げ	油,新じゃが,きび砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやえんどう	22.0 g
	もやしとコーンのおかかあえ		花かつお		りよくとうもろやし,とうもろこし,こまつな	12.4 g
	くだもの(なつみ)				なつみ(カラマンダリン)	
27 火	宮城県産ひとめぼれごはん	○		米ひとめぼれ(宮城),油		642 kcal
	さわらのわふうマリネ		さわら	でん粉,油,上白糖	たまねぎ	26.5 g
	ぶたにくとたけのこのみそいため		ぶた肉,仙台味噌	つきこんにやく,きび砂糖	しょうが,にんじん,たけのこ	21.8 g
	はるキャベツとさやえんどうのみそしる		さば節,煮干し,だし昆布,宮城靴味噌		だし用しいたけ,にんじん,新たまねぎ, 春キャベツ,さやえんどう	
28 水	はるやさいとベーコンのガーリックパスタ	○	ベーコン	スパゲティ,油,オリーブ油	にんにく,新たまねぎ,エリンギ, アスパラガス,春キャベツ	613 kcal
	ひきにくとじゃがいものチーズやき		ぶた肉,ミックスチーズ	油,じゃがいも	たまねぎ	25.0 g
	かぶのトマトスープ		ベーコン,鶏がら		かぶ,にんじん,たまねぎ,にんにく,トマト 水煮	23.9 g
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみ	
30 金	新潟県産コシヒカリごはん	○		米コシヒカリ(新潟),油		609 kcal
	とりにくのからあげ		とりむね	上白糖,でん粉,揚げ油	しょうが	30.9 g
	こんぶとちくわのサラダ		刻み昆布,焼きちくわ	ごま油,上白糖	にんじん,こまつな,春キャベツ	16.9 g
	まるどりわかめのみそしる		さば節,煮干し,だし昆布, 丸探りわかめ,絹ごし豆腐,宮城靴味噌		だし用しいたけ,新たまねぎ,えのきたけ, ねぎ	

★食材購入の都合などにより、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としについては、後日別紙にてお知らせします。



給食当番の
身支度チェック！



保護者の方へ

給食当番の順番が回ってきましたら白衣の洗濯をお願いします。
また、清潔なランチョマットを
ご持参ください。ハンカチの持参を毎日お願いします。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	625	15.6	27.8	2.4	334	93	2	238	0.4	0.5	42	4.2
一食あたり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5