



こんげつのもくひょう…じゅんぴやあとかたづけをしっかりとしよう

ひ に ち	よう び	主 食	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート	おもにしようするざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
					ねつやちから になるもの (きいろのなかま)	ちやきんにく をつくるもの (あかのなかま)	からだのちょうし をととのえる (みどりのなかま)	
10	月	おいおいごはん	○	さかなのねぎソース アーモンドあえ かきたまじる くだもの	こめ もちこめ ごま アーモンド さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゆうにゆう さけ たまご とりにく	りんご はくさい こまつな キャベツ もやし わけぎ いちご	649 29.7
11	火	しおやきそば	○	はるのいろどりサラダ サモサ	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ぎょうざかわ こむぎこ	ぎゆうにゆう えび いか オイスター ぶたにく ツナ	にんにく しいたけ コーン たけのこ こまつな キャベツ	660 26.1
12	水	はるごぼうごはん	○	さわらのなのはなやき わかめとうふのみそしる	こめ もちこめ マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう たまご さわら あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ こまつな しいたけ	631 29.4
13	木	ちゅうかどん	○	あおのりだいず パインヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゆうにゆう うずら えび いか オイスター ヨーグルト だいず	セロリ パセリ にんじん こまつな キャベツ もやし	652 28.6
14	金	やきカレーパン	○	やさいのスープに くだもの	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	セロリ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ くだもの	547 23.7
17	月	こざかなピラフ	○	ウインナー コーンたまごスープ ひのトマトケーキ(1年生入学祝)	こめ バター こめこ さとう あぶら かたくりこ	ぎゆうにゆう ベーコン じゃこ たまご ヨーグルト	セロリ パセリ ごぼう マッシュルーム ひのトマトピューレ	646 22.9
18	火	いちごジャムパン	○	ポテトコロケ ボイルキャベツ レタスとトマトのスープ	コッペパン ジャム じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく とりにく こんぶ	いちご にんじん たまねぎ レタス キャベツ トマト	712 23.6
19	水	ごはん ふりかけ	○	さよりのてんぷら ちくぜんに くだもの	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゆうにゆう たまご じゃこ のり とりにく さより	ごぼう たけのこ にんじん いんげん しいたけ しょうが	613 29.6
20	木	ソースやきそば	○	アメリカンドック ブロッコリーのごましょうゆ	むしちゅうかめん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう いか たまご フランクフルト	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー もやし	726 28.9
21	金	ちゅうかあおなごはん	○	いかのレモンしょうゆ もずくスープ	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう いか エビ オイスター たまご ぶたにく	たけのこ こまつな ながねぎ しいたけ にんじん たまねぎ	606 31.4
24	月	てりやきチキンバーガー	○	こめこのホワイトシチュー くだもの	セサミパン でんぷん さとう じゃがいも こめこ マヨネーズ	ぎゆうにゆう チーズ なまクリーム ベーコン とりにく	にんじん こまつな たまねぎ くだもの	663 31.3
25	火	にこみうどん	○	ツナときんときまめのオムレツ やさいのごまドレ	なまうどん あぶら さとう しろすりごま	ぎゆうにゆう チーズ たまご にぼし あぶらあげ	にんにく コーン ながねぎ にんじん トマト こまつな	591 26.7
26	水	カレーライス	○	かいそうサラダ くだもの	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう ピザチーズ ぶたにく わかめ	しょうが にんにく セロリ パセリ たまねぎ にんじん	747 22
27	木	たけのこごはん	ヨー グルト	ちくわのてんぷら よしのじる シュガーアーモンド	こめ もちこめ アーモンド こむぎこ くずこ さとう	ヨーグルト あぶらあげ とうふ ちくわ とりにく	たけのこ しいたけ にんじん きぬさや はくさい ほうれんそう	575 24.6
28	金	むぎごはん・つくだに	○	あじとさつまいものケチャップに やさいのみそしる くだもの	こめ おしむぎ かたくりこ さとう さつまいも あぶら	ぎゆうにゆう のり あじ だいず あぶらあげ こんぶ	にんじん だいこん むきえだまめ たまねぎ キャベツ	636 24.7



ご入学、ご進級おめでとうございます。
希望いっぱいの春を迎え、子供たちの笑顔がはじけています。
給食室でも、おいしくて安全な給食作りを通して、子供たちの笑顔の
お手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。
年間給食回数は、(1年生182回 ・ 2～6年生187回)
1年生の給食開始は、4月17日(月)からです。
* 天候や納入の都合で、献立や食材の変更をすることもあります。ご理解の程、お願いいたします。



調理業務担当: 株式会社レパスト
・責任者: 畑中善和 ・副責任者: 東海林宏美 ・中島隆人 ・鈴木勝五 ・志村俊也
・木戸美歌 ・河端明子 ・佐々木圭子 ・吉田美英 ・星野理香 ・宮崎まり子

