

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	みそラーメン	ぎゅう にゅう	じゃがいものきんぴら	ラーメン ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	ぶたにく なんと みそ ぎゅうにゅう さつまあげ	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にら にんじん こまつな	566 kcal 25.8 g 20.1 g 1.9 g
5 水	とりめし	ぎゅう にゅう	とうふだんごじる れんこんチップス	こめ むぎ あぶら さとう しらたまこ ごま	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう みつば れんこん	575 kcal 27.0 g 20.8 g 1.7 g
6 木	セサミトースト	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ ごぼうサラダ	しょくパン グラニューとう バター ごま じゃがいも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにくベーコン ガルパングリッツ	たまねぎ にんじん キャベツ なす ごぼう きゅうり	595 kcal 26.8 g 29.3 g 2.2 g
7 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	さかなのもみじやしき せんべいじる まなづるみかん	こめ エッグケアマヨネーズ なんぶせんべい	ぎゅうにゅう しいら とりにく かつおぶし さばぶし	にんじん パセリ ごぼう はくさい しめじ ほししいたけ こまつな ねぎ みかん	661 kcal 29.4 g 19.6 g 1.7 g
10 月	ビビンバ	ぎゅう にゅう	かきたまじる りんごゼリー	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ りんごゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	しょうが ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ はねぎ	592 kcal 24.7 g 18.1 g 1.9 g
11 火	ながさきちゃんぽん	ぎゅう にゅう	だいがくいも まなづるみかん	ラーメン あぶら さつまいも さとう	ぶたにく えび なんと ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ みかん	606 kcal 24.9 g 17.7 g 1.7 g
12 水	チキンライス	ぎゅう にゅう	ベーコンとやさいスープ タンドリーチキン	こめ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん もやし	585 kcal 28.4 g 24.9 g 2.1 g
13 木	くろパン	アシド ミルク	あじフライ コーンシチュー	くろパン はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	アシドミルク あじ たまご とりにく ぎゅうにゅう	コーンペースト パセリ にんじん たまねぎ	675 kcal 31.3 g 19.0 g 2.4 g
14 金	やきとりどん	ぎゅう にゅう	おふのすましじる まなづるみかん	こめ むぎ さとう あぶら さらめ みずあめ やきふ	とりにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	さやいんげん こまつな はねぎ にんじん みかん	623 kcal 27.8 g 23.2 g 1.4 g
17 月	うみのカレー	ぎゅう にゅう	わかめサラダ	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま	さば するめいか ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし キャベツ	596 kcal 21.5 g 20.3 g 1.7 g
18 火	イタリアンスパゲティ	ぎゅう にゅう	ささみとほたてのチャウダー	スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも パター はくりきこ	ぶたにく ベーコン パルメザンチーズ ぎゅうにゅう ささみ ほたてがい	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ パセリ	576 kcal 27.1 g 22.4 g 2.0 g
19 水	11月誕生日給食 むぎごはん	ぎゅう にゅう	ごぼうつくね とんじる	こめ むぎ かたくりこ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく おから かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ ごぼう しょうが にんじん だいこん しそ ねぎ	589 kcal 28.6 g 18.9 g 2.2 g
20 木	てりやきチキンサンド	ぎゅう にゅう	とりにくのフォー ぶどうゼリー	サンドパン さとう かたくりこ はちみつ フォー	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ はねぎ ぶどうゼリー	649 kcal 30.6 g 24.3 g 1.8 g
21 金	こぎつねごはん ほうとう	ぎゅう にゅう	まなづるみかん	こめ むぎ さとう ごま ほうとう	あぶらあげ とりにく ちくわ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ だいこん かぼちゃ ほうれんそう みかん	647 kcal 25.2 g 21.9 g 1.9 g
25 火	サンマーメン	ぎゅう にゅう	こはくあげ	ラーメン かたくりこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう こおりとうふ たまご あおのり	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ たけのこ	571 kcal 27.4 g 22.7 g 2.1 g
26 水	なかよし給食 さつまいもごはん	アシド ミルク	とりのからあげ ジャーマンポテト まなづるみかん	こめ さつまいも ごま かたくりこ はくりきこ あぶら じゃがいも パター	アシドミルク とりにく ベーコン ガルパングリッツ	たまねぎ パセリ にんにく みかん えだまめ	657 kcal 24.3 g 15.7 g 1.9 g
27 木	ソフトフランス	ぎゅう にゅう	コールスローサラダ フェジョアード	ソフトフランスパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく ウィンナー	キャベツ にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ	566 kcal 17.6 g 25.2 g 1.0 g
28 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんこのスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	588 kcal 25.7 g 18.6 g 1.5 g

給食当番さんの白衣についてのお願い

白衣を忘れる人が多くなっています。前の週の当番さんは、次の週のはじめに給食白衣を持ってくるようにお願いいたします。持ち帰ったら、必ず次の週の最初の日に学校へ持たせてください。給食当番の白衣は、各クラスで毎週交代で使用しますが、白衣がないと当番の人数が少なくなり給食の準備・配膳がすすみません。ご協力をお願いいたします。

