

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)	1杯(1 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	じやがいものきんぴら	ラーメン ごまあぶら じやがいも あぶら さとう ごま	ぶたにく なると みそ きゅうにゅう 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 ジャガイモ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにくベーコン ガルバンジリット	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 いいら 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 なると 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	ベーコントやさいスープ 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 ジャガイモ 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 やさふ	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 ジャガイも ごむぎこ バター 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 バター 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 こおりどうふ 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 ジャガイも バター	アシドミルク とりにく ベーコン ガルバンジリット	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 フェジョアーダ	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 ウインナー	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 にくだんごのスープ	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。

