令和6年4月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

					<u> おもな</u>					えい。	
	日		こんだて		(赤)	(緑)		(黄)	家庭で	小 (3·4年生)	中
	(曜)				ン おもに体をつくる	からだ。 おもに体の調子をとと	このえる	おもにエネルギーになる	とりたい食品		Iネルキ・一 g kcal たんぱくしつ
	9	ごはん	ポークカレー		ぶたにく・とうにゅう しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・りん。 グリンピース・にんにく	ľ	こめ ・じゃがいも・あぶら	種実	672	795
	(火)	£	かいそう 海藻サラダ・黒糖ビーンズ		かいそう・ツナ(まぐろみずに) だいず	キャベツ・きゅうり		こくとう	1至 人 (ごま・アーモンドなど)	25.2	29.2
	10	麦ごはん	かんこくふうにく韓国風肉じゃが	4/3	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・さやにんにく		こめ・むぎ・ じゃがいも・ごま こんにゃく・さとう・ごまあぶら	きのこ	647	780
	(水)		^{きょみ} チャプチェ・清見		チキンハム	たまねぎ・にんじん・チン・ きよみ	ゲンサイ	はるさめ・あぶら・さとう	_	22.1	26.0
大 占	11	菜飯	まっさりょうり きから しおや こまっな (郷土料理) 鰆の塩焼き・小松菜のごま和え	$ \setminus \rangle$	さわら	ひろしまな・きょうな・だいこまつな・にんじん・キャ		こめ・ ごま・さとう	/+°+ 0	646	764
奈良	(木)		ましのじる 吉野汁・わらびもち			だいこん・たまねぎ・にん ねぎ		さといも・でんぷん わらびもち	くだもの	25.0	29.6
	12	丸パン	しろみざかな 白身魚フライ・キャベツのケチャップ和え	\$ \frac{2}{2}	ホキ	キャベツ		パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら こむぎこ・パンこ・でんぷん	ムロススニフロ	637	844
	(金)		コーンスープ・(中)チーズ		ベーコン (中)チーズ	とうもろこし・にんじん・た こまつな		じゃがいも・でんぷん	かいそうるい	24.1	31.8
7=\.7	15	パン	せかい りょうり (世界の料理)ポテトとお米のささみカツ・フレンチサラダ		とりにく	キャベツ・きゅうり・ピーマ ブロッコリー・レモン	?ン(赤)	パン(こむぎこ・こめこ)・ じゃがいも こめこ・あぶら・さとう・オリーブあぶら	士歩てい	650	786
フランス	(月)	M	ペイザンヌスープ・いちごジャム			にんじん・たまねぎ・キャ しろねぎ・とうもろこし・パ	セリ	じゃがいも いちごジャム	まめるい	25.3	29.5
	16	麦ごはん	ハヤシライス		ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・エリン グリンピース・にんにく		こめ・むぎ ・じゃがいも・あぶら さとう	W-1.	678	816
	(火)		こざかな フルーツミックス・小魚		かたくちいわし	みかん・パインアップル・	もも	いちごゼリー	やさい	22.7	26.1
	17	麦ごはん	マーボー豆腐	2/}	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・しろ しょうが・にんにく		こめ・むぎ ・あぶら・さとう でんぷん	くだもの	645	772
	(水)		こ コーンしゅうまい(2個)・ほうれん草ともやしのナムル		ぶたにく・とりにく	とうもろこし・たまねぎ・キャベツ もやし・ほうれんそう・にんじん	ハしょうが	こむぎこ・でんぷん ごま・ごまあぶら・さとう		25.8	30.1
	18	麦ごはん	。 さばの味噌煮・野菜のマヨネーズ和え		さば・みそ	にんじん・キャベツ・ほう とうもろこし		こめ・むぎ さとう・ノンエッグマヨネーズ	いもるい		818
	(木)		とうぶ 豆腐のすまし汁		とうふ・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ				25.5	31.5
	19	パン	(お祝い献立)星型ハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで	\$ 1 m	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・ブロッコリー		パン(こむぎこ・こめこ)・さとう	ぎょかいるい	630	811
	(金)	\sum	マカロニスープ・お祝いいちごゼリー		とりにく	たまねぎ・にんじん・とう も パセリ	もろこし	マカロニ・じゃがいも・ゼリー	5 x 1/4 00 .	24.9	32.1
	22	パン	ミートボールのスープ煮・黒豆きなこクリーム	$\langle \rangle$	I	にんじん・たまねぎ・キャ [、] こまつな		パン(こむぎこ・こめこ) くろまめきなこクリーム	種実		844
	(月)		ジャーマンポテト・ヨーグルト	\overrightarrow{y}	ベーコン ヨーグルト	たまねぎ		じゃがいも・あぶら	(ごま・アーモンドなど)	24.6	29.9
	23	わかめごはん	に そぼろ煮		わかめ とりにく ・なまあげ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・グリン	ンピース	こめ ・じゃがいも こんにゃく・さとう・でんぷん	にゅうせいひん	630	754
	(火)		いた。 きょみ キャベツのじゃこ炒め・清見		しらすぼし	キャベツ・ほうれんそう とうもろこし・きよみ		あぶら	ICM JECOM	22.5	26.7
	24	麦ごはん	じばさんきゅうしく やきい (地場産給食)野菜コロッケ・しそひじき和え	£/}	してひしさ	れんこん・たまねぎ・にん ほうれんそう・キャベツ	.じん	こめ・むぎ ・じゃがいも・あぶら パンこ・こめこ・こさささとう	くだもの	652	842
	(水)		がたじる 豚汁・(中)アーモンド		ぶたにく ・とうふ・あぶらあげ みそ	たまねぎ・にんじん ・ごぼ	う・ ねぎ	こんにゃく (中)アーモンド	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	20.8	25.9
	25	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼	£ ()		にんじん・たまねぎ・ごぼ ねぎ ・ほししいたけ	<u>ن</u>	こめ・むぎ ・さとう	いもるい	684	808
	(木)		ひじきとツナのソテー・豆乳プリン		ひじき・ツナ(まぐろみずに)	キャベツ・こまつな		ごま・あぶら とうにゅうプリン		26.6	31.1
	26	パン	クリームシチュー		たいタ・しついんけんまめ	にんじん・たまねぎ・グリン	ノレーへ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	かいそうるい		812
	(金)		ツナサラダ・ベビーパイン			もやし ・キャベツ・こまつた パインアップル	な	さとう・ごまあぶら・ごま		27.7	34.2
	30	麦ごはん		£ (2)		キャベツ・にんじん・こまでもやし		こめ・むぎ ・でんぷん・あぶら アーモンド・さとう	にゅうせいひん		805
	(火)		かきたま汁		といにく ・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・ ねぎ	•	でんぷん	, , , , , , , ,	25.9	30.6

マス学。 ご連級ののでとうございます

新年度が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、 今年度も、安心・安全でおいしい給食が届けられるように、職員一 同力を合わせて取り組んでいきたいと思います。 よろしくお願いいたします。



「学校給食」とは

「学校給食法」に基づき、教育の一環として実施されています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることなどを目的としています。

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています・・・・



※「おもなざいりょう」の**太字**で書いてある食材は県産と市内産です。

※都合により献立が変更となる場合があります。

●学校給食の内容について





牛乳

成長期に必要な カルシウムなどを とるため、毎日 1本(200ml) つきます

主食

- ●「ごはん」: 火・水・木曜日 山口県産の米に麦を10% 混ぜた「麦ごはん」です。食物 繊維が白いごはんより多くとれ ます
- ●「パン」:月・金曜日 山口県産の小麦粉を90%、 米粉を10%使用しています

おかず

煮物・汁物・炒め物・和え物・焼き物・揚げ物などです不足しがちな食品(豆・海そう・野菜など)が多くとれるよう工夫していますまた、旬の食材や地場産物なども取り入れています

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

學 合和6年5月学校給食献立表

_				17 小	1 O 4	<u> </u>	<u>ノ </u>	于	义心	寸 [<u>と用人</u>	<u> </u>	周南市立住記	吉学校給食	センター
							お	ŧ :	ょ ざ	ľ	۱ ا	ょう		えい。	ようか
	日						(赤)	-		(緑)		(黄)	ー _{かてい} 家庭で	小(3・4年生	中
		٦	ん	だ	て					「林		B	多庭ではいる	エネルキー g	ブー・ファー /g
	(曜)					お t	っに体を	つくる	おもに体	の調子を	をととのえる	おもにエネルギーになる	とりたい食品	kcal たんぱくしつ	
			1												
	1	麦ごはん	はちじゅうはちゃ く八十八夜にちなん	こんだて んだ献立>ハッ	シュドポーク	$\langle \rangle$	ぶたにく・しろ	いんげんまめ	にんじん・ グリンピー		・しめじ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう	18 /	677	806
	(水)	the second	ささみときゅうりの				とりにく		キャベツ・		にんじん	さとう・ごま・ごまあぶら	ぎょかいるい	21.7	25.5
	(>)(>)					<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>			うめ たまねぎ・	l ⊦うが		まっちゃプリン こめ・むぎ・ パンこ			/
1033	2	麦ごはん	たんご せっくこんだて <端午の節句献立>	・カツオかつ 野	菜のごま和え	000	かつお		こまつな・	もやし・バ		こむぎこ・あぶら・ごま・さとう	くだもの	631	776
3	(木)		^{わかたけじる} 若竹汁 プチたい	ゃ 悔き			とうふ ・あぶ わかめ	らあげ	にんじん・ えのきたけ		・たけのこ	たいやき	(/200)	21.1	25.4
	7	麦ごはん	さばのみそ煮野		, b _	<u></u>	さば・みそ		ごぼう・きゅ	ゅうり・に	んじん	こめ・むぎ ・さとう		047	004
	/	~~~~		来のマヨネー	人和え				とうもろこしたまわぎ・		・れんこん	ノンエッグマヨネーズ	かいそう	21.9	26.8
	(火)		いなか じる 田舎汁						こまつな・	ねぎ		じゃがいも		21.9	20.0
	8	麦ごはん	チキンカレー				とりにく		にんじん・ グリンピー	たまねき -ス・にん	・しめじ にく・りんご	こめ・むぎ ・じゃがいも あぶら	<u>+,,, ,, , , , , , , , , , , , , , , , ,</u>	615	789
	(水)	the second		ちゅう ノーンエ		(20)	(中)チーズ		みかん・も			ゼリー	まめるい	20.1	26.4
	(7](/	<u> </u>	フルーツミックス	(中)ナース		} {			+			こめ・むぎ	+		\leftarrow
	9	麦ごはん	れんこんシャキシ	ヤキいいキム・	チ	I/ 3	ぶたにく		はくさいキ	·ムチ ・れ	んこん・ねぎ	あぶら・さとう	種実	624	750
	(木)		たまご 中華コーン卵スー	プ オレンジ			ベーコン・た	まご	とうもろこし・1: ほししいたけ・	こんじん・た ・チンゲンサ	まねぎ・ もやし ・イ・オレンジ	ごまあぶら・でんぷん	(ごま・アーモンドなど)	24.6	28.7
	10	パン	しろみざかな こうそう 白身魚の香草フラ		Li>	1	ホキ	- I%. \	パセリ			パン(こむぎこ・こめこ)		600	000
	10	m	日夕思の音早ノフ	11 ツアサフ?	X		ツナ(まぐろ ミートボール		キャベツ・:			こむぎこ・あぶら・さとう・パンこ じゃがいも	こざかな	699 28.3	886 34.8
	(金)		レタスと肉団子の	スープ りんこ	ごジャム		とりにく)		しめじ・パー	セリ		ジャム		20.3	34.0
	13	丸パン	デミグラスハンバー	-グ ブロッコリ	ーの塩ゆで	£/}	ハンバーグ とりにく)	くぶたにく	たまねぎ・ ブロッコリ・		,	パン(こむぎこ・こめこ) さとう	ا این این ا	646	797
	(月)						ベーコン・チ	ーズ	にんじん・	たまねぎ	・しめじ	じゃがいも・オリーブあぶら	···· ぎょかいるい	28.0	33.5
	()1/		コンソメスープス			2			セロリー・				+		\leftarrow
	14	麦ごはん	eth Lare 鮭の塩焼き ゆか	り和え			さけ		キャベツ・			こめ・むぎ	かいそう	663	804
	(火)		にく 肉じゃが				ぶたにく・な	まあげ	たまねぎ・		,	こんにゃく・じゃがいも		28.3	33.7
	15	麦ごはん	キムタクご飯の具		т= <i>ң</i> .		ぶたにく		はくさいキム	ムチ・たくあ		こめ・むぎ・あぶら・さとう		600	739
		(m)				189	とりにく		もやし・にん			ごあまぶら・ごま	きのこるい	620 24.0	28.3
	(水)		わかめスープ い		のセリー	·	とうふ・わか	<i>හ</i>	たまねぎ・	にんじん	・ねき	ごま・ごまあぶら・ゼリー		24.0	20.0
	16	麦ごはん	じば さんきゅうしょく く地場産給食>	ーントンれんこ	h		ぶたにく		れんこん			こめ・むぎ ・でんぷん あぶら・さとう	/+*+ m	687	834
	(木)		いきたま汁				たまご・とう。	ડે\	にんじん・: ほししいた			でんぷん	くだもの	24.4	28.8
		パン				\sim	とりにく・ぎゅ		たまねぎ・	にんじん		パン(こむぎこ・こめこ)	1		
	17	\sim	クリームシチュー				しろいんげん	しまめ	グリンピー ピーマン()			じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	627	792
	(金)		カラフルソテー				ツナ(まぐろあ	ぶらづけ)	キャベツ・			あぶら	(こま・) ―モンドなど)	23.5	29.3
	20	黒糖パン	ぶたにく くろ 豚肉の黒ビール煮	- - - - - -		B	ぶたにく		たまねぎ・ ブロッコリ-		・セロリー	パン(こむぎこ・こめこ) こくとう・じゃがいも・あぶら		620	793
	(月)	\bigcirc		<u> </u>		(F.)	とりにく		にんじん・		ヒャベツ	ごまあぶら・さとう・ごま	こざかな	25.7	32.1
	(73)		ささみサラダ			n.			はくさい・ナ			こめ・ こんにゃく・さとう	+	/	
京都府	21	ごはん	きょうど りょうり く郷土料理>かし		<u> </u>	1	とりにく・なる	まあげ	しろねぎ	-6460		あぶら	 ぎょかいるい	628	746
	(火)		^{こうはく} 紅白なます お茶	まめ 豆			だいず		だいこん・	にんじん		さとう		23.8	27.5
	22	 麦ごはん	_{はるま} 春巻き ナムル			√	とりにく		キャベツ・も			こめ・むぎ ・はるさめ・こむぎこ		660	814
		m									₹うれんそう ,・キャベツ	あぶら・さとう・ごまあぶら	かいそう	24.9	29.7
	(水)		ちゅうかどんぶり 中華丼			<u></u>	ぶたにく・い	か・らくわ	_	うが・ほし	しいいたけ	さとう・でんぷん・あぶら		24.5	20.7
	23	麦ごはん	いわしの梅煮し	そひじき和え			いわし・しそ	ひじき	うめ にんじん・	キャベツ	・こまつな	こめ・むぎ ・さとう・ごま	 くだもの	623	754
	(木)		じゃがいものみそ	しる : ∔			とうふ・あぶ みそ	らあげ	にんじん・	たまねぎ	・ねぎ	じゃがいも	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	22.6	26.6
		 小アップルパン				<u>}</u>	ベーコン・い	<i>t</i> v			・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう			
	~	_	^イ スパゲッティイタリ _{こまっな}	アン				,,,	パセリ・り/ こまつな・1		. 生物/ .	スパゲッティ・オリーブあぶら	にゅうせいひん	632	803
	(金)	\bigcirc	小松菜のサラダ						とうもろこし		-010	オリーブあぶら・さとう・ごま		23.1	28.6
	27	パン	じゃがいもカップク	ブラタン ツナン	ノテー	B	おから・とう!	こゆう あぶらづけ)	かぼちゃ	1-6.1.6.	・パカロ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・こめこ・あぶら		682	889
	(月)	\bigcap				180	ベーコン	יייייייייייייייייייייייייייייייייייייי	たまねぎ・	にんじん	・セロリー	マカロニ・じゃがいも	== きのこるい	21.0	26.1
	(73)		ミネストローネ ア		4	<u> </u>			トマト・パセ			オリーブあぶら・ジャム こめ・むぎ ・こむぎこ	+		
	28	麦ごはん	きょうざ(小1個・中	^{ゅう こ ちゅうか} '2個) 中華 も	ナラダ	\$ / S	ぶたにく・と		しょうが・に	こんじん・	もやし	さとう・ごまあぶら	 ぎょかいるい	640	812
	(火)		マーボー豆腐				とうふ・ぶた みそ	にく・だいす	にんじん・たしょうが・にん			あぶら・さとう・でんぷん		26.0	32.6
	20	 麦ごはん	なんばんづ あじの南蛮漬け			<u>_</u>	あじ		ピーマン(あか・き)		こめ・むぎ・あぶら		621	750
	29	~~~~					とうふ・あぶ	らあげ	たまねぎ・			さとう・ごま・でんぷん	いもるい	621 25.3	750 30.1
	(水)		すまし汁			~	わかめ		えのきだけ					20.3	30.1
	30	麦ごはん	タコライスの具 は	でキャベツ			ぶたにく・チ	ーズ	たまねぎ・	トマト・キ	ヤベツ	こめ・むぎ ・あぶら	- 28 1. 4-	623	748
	(木)	(m)	やさい 野菜のスープ煮				とりにく		たまねぎ・			じゃがいも	こざかな	24.2	28.4
		\		IS		<u>√</u>	ミートボール	(ぶたにく	こまつな・んたまねぎ・			パン(こむぎこ・こめこ)	+		
	31	小きなこ揚げパン <i>○</i> ○○	171 7007 7			5	とりにく)・き	なこ	ブロッコリ-			じゃがいも・さとう・あぶら	くだもの	617	783
	(金)		シャキシャキサラタ	こさかな ダ <u>小魚ア</u> ー	Eンド		ツナ(まぐろあ しそひじき・か		にんじん・	れんこん	・キャベツ	さとう・ごま・アーモンド		24.2	29.9



次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



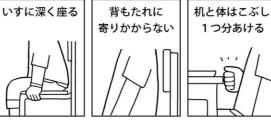
※献立は都合により変更となることがあります。 ※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。





よい姿勢をつくるためのポイント







- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。 ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎ 学校給食費(5月)の納付期限は5月31日(金)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

令和6年6月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センタ えいようか 中 日 家庭で 小(3.4年生) 赤 緑 黄 だ ん て エネルキ゛ー とりたい食品 エネルキ゛ー /g (曜) おもに体をつくる おもに体の調子をととのえる おもにエネルギーになる cal たんぱくしつ cal たんぱくしつ とりにく・しろいんげんまめ たまねぎ・にんじん・しょうが ナン(こむぎこ) ドライカレー ナン 784 3 652 ひよこまめ・レンズまめ にんにく・グリンピース・りんご **ごゃがいも・あぶら** かいそうるい とうもろこし・キャベツ 31.2 25.1 (月) ツナソテー・はちみつレモンゼリー ツナ(まぐろみずに) ヹ゙ま・あぶら・ゼリー ほうれんそう **なきあげ**・えび・いか **こめ・むぎ**・さとう・ごまあぶら ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ 1 麦ごはん 4 664 873 かまぼこ こんじん・キャベツ・にら でんぷん いもるい 35.6 28.2 歯 (火) いそべぁ ぇたまめ しぉ ちくわの磯辺揚げ・枝豆の塩ゆで ちくわ あおさ えだまめ こむぎこ・あぶら ぶたにく・ひらてん あかしそ **こめ・むぎ**・じゃがいも・あぶら にく 肉じゃが ゆかり麦ごはん لح 5 こんじん・たまねぎ・グリンピ・ 621 745 なまあげ こんにゃく・さとう くだもの 24.2 28.1 かたくちいわし こまつな・にんじん・もやし (水) ごま・さとう ヹま酢和え・小魚 **こめ・むぎ**・こむぎこ・でんぷん ᠕ こ 小いわしの天ぷら・ほうれん草のお浸し の 麦ごはん ほうれんそう・**もやし・**にんじん いわし 6 638 776 さとう・あぶら にゅうせいひん とりにく・なまあげ 27.2 23.0 なまぁ 生揚げのみそ汁 健 じゃがいも (木) こんじん・たまねぎ・**ねぎ** わかめ・みそ たまねぎ・にんじん・ピーマン パン(こむぎこ・こめこ・こくとう) 康 小黒糖パン イタリアンスパゲッティ ぶたにく・いか 7 618 778 **しめじ・トマト** スパゲッティ・オリーブあぶら **種実** (ごま・アーモンドなど) こまつな・キャベツ・とうもろこし 25.5 31.2 週 (金) _{こまっな} 小松菜としらす干しのソテー・メロン しらすぼし とりにく・ぎゅうにゅう かぼちゃ・にんじん・たまねぎ パン(こむぎこ・こめこ) 間 パン かぼちゃのシチュー しめじ・グリンピース 10 793 しろいんげんまめ じゃがいも・あぶら 627 $\gamma \gamma$ くだもの ツナ(まぐろみずに) 25.5 31.3 (月) にんじん・**れんこん・**キャベツ さとう・ごま シャキシャキサラダ しそひじき ぉゃこどんぶり 親子丼 とりにく・たまご にんじん・たまねぎ・ねぎ 麦ごはん 1 **こめ・むぎ**・さとう 11 792 664 ほししいたけ かまぼこ 種実 (ごま・アーモンドなど) 25.3 30.3 ^{にもの}ひじきの煮物・ゆずきちゼリー ぶたにく・ひじき・だいず 地 (火) **にんじん・**さやいんげん さとう・ゼリー **こめ・むぎ**・あぶら・さとう チキンチキンれんこん 場 麦ごはん とりにく れんこん 12 643 774 でんぷん やさい とうふ・わかめ・みそ いっくだに なすのみそ汁・のり佃煮 25.0 29.6 産 なす・たまねぎ・もやし・ねぎ じゃがいも (水) のりつくだに ゃ こまっな ひた あじのみりん焼き・小松菜のお浸し 給 麦ごはん あじ こまつな・にんじん・キャベツ **こめ・むぎ**・さとう 13 600 723 かいそうるい **とりにく**・ぶたにく **たまねぎ・だいこん**・にんじん とりだんごじる 29.1 34.7 食 パンこ・でんぷん (木) とうふ・あぶらあけ たまねぎ・にんじん・れんこん パン(こむぎこ・こめこ) 週 パン チキンビーンズ とりにく・だいず 781 14 622 パセリ じゃがいも・さとう・あぶら きのこ はなっこりー・キャベツ 23.5 29.1 はなっこり 一のサラダ・いちごジャム 間 (金) さとう・あぶら・**いちごジャム** にんじん たまねぎ・キャベツ・もやし パン(こむぎこ・こめこ) ᠕ パン ぶたにく 17 鹿野高原豚コロッケ・山口野菜のサラダ 643 812 にんじん・きゅうり じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう まめるい $\gamma \gamma$ **たまねぎ・**にんじん・とうもろこし 23.2 28.7 (月) ミルクスープ とりにく・ぎゅうにゅう じゃがいも パセリ **こめ・むぎ**・さとう いわし 麦ごはん にんじん・ごぼう・きゅうり いわしのおかか煮・ごぼうサラダ 757 18 649 ツナ(まぐろみずに) /ンエッグマヨネーズ・ごま いもるい 26.3 29.2 (火) もずくがスープ もずく・たまご・とうふ たまねぎ・えのきたけ・**ねぎ** でんぷん ᠕ᢣ たまねぎ・にんじん・しろねぎ **こめ・**ごまあぶら・さとう ごはん とうふ・ぶたにく・みそ マーボー豆腐 776 19 654 ほししいたけ・しょうが・にんにく でんぷん かいそうるい $\sim\sim$ キャベツ・きゅうり・にんじん 24.0 28.1 バンサンスー・冷凍みかん ツナ(まろみずに) (水) はるさめ・ごまあぶら・さとう・ごま ぶたにく・ちくわ **こめ・むぎ・**じゃがいも ⇗ 麦ごはん ァ 味噌じゃが たまねぎ・にんじん・グリンピース 20 610 766 なきあげ・みそ こんにゃく・さとう きのこ とりにく 22.9 29.4 きゅうりとささみの梅サラダ・(中)納豆 こまつな・きゅうり・にんじん・うめ (木) ごまあぶら・さとう・ごま (中)なっとう ハンバーグ(とりにく・ パン ホットドッグハンバーグ・キャベツのケチャップ和え たまねぎ・キャベツ パン(こむぎこ・こめこ) 21 624 812 ぶたにく) ぎょかいるい たまねぎ・にんじん・とうもろこし 32.0 25.0 (金) ポテトスープ・(中)チーズ パセリ ブロッコリー・にんじん パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・さとう チーズパン でかい、りょうり (**世界の料理**)いかフリッター・ブロッコリーのサラダ 24 687 878 ツナ(まぐろみずに) こむぎこ・でんぷん・オリーブあぶら ーマン(あか・き) イタリア くだもの にんじん・たまねぎ・キャベツ マカロニ・じゃがいも ベーコン 28.2 35.7 (月) ミネストローネ しろいんげんまめ セロリ・**パセリ・**にんにく・トマト オリーブあぶら たまねぎ・キャベツ・しょうが ごはん ぶたにく・みそ こめ・さとう・あぶら・でんぷん 723 25 (世界の料理)回鍋肉 612 ピーマン(あか)・にんにく 中国 かいそう $\sim\sim$ チキンハム・たまご えのきたけ・たまねぎ・にんじん 25.5 29.7 (火) でんぷん 酸辣湯・オレンジ ねぎ・オレンジ とうふ にんじん・たまねぎ・しめじ こめ・むぎ・じゃがいも・さとう ぶたにく 1 26 麦ごはん ハヤシライス 691 827 しろいんげんまめ グリンピース・にんにく あぶら やさい みかん・パインアップル 25.9 22.3 (水) フルーツミックス・小魚アーモンド かたくちいわし ゼリー・アーモンド もも・ナタデココ **こめ・むぎ**・じゃがいも 27 麦ごはん とりにく・なまあげ・ちくわ にんじん・グリンピース 691 862 さとう・こんにゃく・あぶら 種実 (ごま・アーモンドなど) 26.0 32.3 さばの塩焼き・塩昆布和え さば・しおこんぶ キャベツ・きゅうり (木) なす・トマト・たまねぎ・りんご パン(こむぎこ・こめこ) パン かいそう なすとトマトのグラタン・海藻サラダ おから・かいそう

6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」

| |野菜のスープ・りんごジャム

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。 生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、 子どものことから、食に関する知識を身に付け、健全な 食生活を実践できる力を育むことが重要です。

家庭でも、できることから取り組んでみませんか。

じゃがいも・こめこ・アー

じゃがいも・ジャム

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。 ※都合により献立が変更になることがあります。

691

ぎょかいるい

891

27.3



たまねぎ・にんじん・とうもろこし

キャベツ・きゅうり

کاراد ح







21.9

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は、 学校にお申し出ください。

◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

28

(金)

◎学校給食費(6月)の納付期限は7月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

6/4~6/10 は「歯と口の健康週間」 6/11~6/17は「地場産給食週間」です@



令和6年度9月分 学校給食献立表(案)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
黒糖パン	麦ごはん	わかめ麦ごはん	麦ごはん	小パン・ソフトチーズ
アルファベットスープ	なす入りマーボー豆腐	かぼちゃのみそ汁	シーフードカレー	なすとトマトのスパゲッティ
ハムステーキ	ナムル	あじフライ	ささみサラダ	ゆでとうもろこし
フレンチサラダ	冷凍みかん	きんぴらごぼう	黒糖ビーンズ	フルーツミックス
9	10	11	12 (地場産給食)	13 (世界の料理:アメリカ)
パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	パン
ふわふわ卵スープ	中華井	鶏じゃが	鯨のケチャップ和え	チリコンカン
大豆とごぼうのミンチカツ	マーボー冬瓜	いわしのかぼすレモン煮	なすのみそ汁	ポタージュスープ
小松菜のサラダ	ヨーグルト	塩昆布和え	みかんゼリー	オレンジ
16	17 (十五夜献立)	18	19 (郷土料理:沖縄)	20
	ごはん	麦ごはん	ゆかりごはん	パン・ブルーベリージャム
	月見汁	韓国風肉じゃが	沖縄そば汁	レタスのスープ
	発芽玄米入りつくね	小松菜のごま和え	ゴーヤチャンプルー	白身魚のマリネ
	甘酢和え	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	シークァーサーゼリー	
23	24	25	26	27
	麦ごはん。	麦ごはん	麦ごはん	パン
	春雨スープ	ハッシュドポーク	かきたま汁	パンプキンスープ
	豚キムチ	海藻サラダ	鰆の竜田揚げ	ミートボールのケチャップ煮
	冷凍ピーチ	⊕チーズ	しそひじき和え	
30				
小パン				
ピリ辛味噌焼きそば				
スクランブルエッグ				
オレンジ				

令和6年度 10月分 学校給食献立表(案)

月 火 水 木 金 まごはん さといものみそけ 高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え 麦ごはん すましけ 自身魚のピリ辛醤油揚げ 塩昆布和え 麦ごはん マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ ラビオリスープ じゃがいもカップグラタン シャキシャキサラダ バン グーラッシュ ウインナー カインナー カインナー カインナー カインナー 海藻サラダ (中)ヨーグルト 9 (地場産給食) 乗ごはん 果産みそ汁 チキンチキンれんこん 県産みそ汁 チキンチキンれんこん はたみんだ献立) 10(自の愛護デーにちなんだ献立) 表ではん みそ汁 さんまみぞれ煮 にんじんしりしり 11 14 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) 果産みそ汁 チキンチキンれんこん うま煮 権がツオ和え みかん りまる煮 権がツオ和え みかん たなあん和え 焼きのり 生どいバの具(内) アレンメスープ 自身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ 17 18 21 22 23 24(郷土料理:茨城) まごはん わかめスープ ビビンバの具(内) ビビンバの具(内) (中)チーズ フリームスパゲティ じゃこサラダ ハニーピーナッツ ピビンバの具(内) ピビンバの具(内) ピビンバの具(内) (中)チーズ おかのれたるのきんびら 気ではん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まご					日子校和長ピング
表ごはん さといものみそ汁 高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え 表ごはん り身魚のピリ辛醤油揚げ 塩昆布和え 表ごはん マーボー豆腐 チャブチェ カレンジ 黒糖パン ラビオリスープ じゃがいもカップグラタン シャキシャキサラダ 7(世界の料理:ドイツ) 8 9(地場産給食) 10(目の愛護デーにちなんだ献立) 表ごはん 男産みそ汁 チキンカレー 海藻サラダ (中)ヨーグルト 11 次と 東産みそ汁 チキンチキンれんこん (中)ヨーグルト 秋の香りシチュー カラフルソテー とんよみぞれ煮 にんじんしりしり カラフルソテー とんじんしりしり 14 15 16(世界食種デーにちなんだ献立) チャンチキンれんこん うま煮 梅がソオ和え みかん かかん かかん を活みあれる 焼きのり コンソメスープ 自身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ 17 18 21 パン コンソメスープ 自身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ 22 23 まごはん そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) ビビンバの具(内) ビビンバの具(内) ビビンバの具(内) ビビンバの具(ウムル) (中)チーズ 28 29 30 まごはん カかめスープ ビビンバの具(ウムル) (中)チーズ (中)チーズ シーズの具体 とどいがの具にカムル) (中)チーズ (中)チーズ とどしがのチャウダー ささみサラダ 25 水とこ場げパン スピーバイン をビーバイン をビーバイン をごはん 表子はん 表子はん 表子にはん 表子にはん 表子はん 表子はん をごはん 表子にはん 表子にはん 表子にはん 表子にはん 表子にはん 表子にはん 表子はん をごはん まとこはん 表子によん をごはん 表子におなん まとこはん 表子によん まとこはん まとこなうさい・ とまらざくがい・ ロー・ とまらざくがい・ ロー・ とまらざくがい・ ロー・ とまらざくがい・ ロー・ とまらさくがい・ ロー・ とまらざくがい・ ロー・ とまらさくがい・ ロー・ とまらさくがい・ ロー・ とまらさくがい・ ロー・ とまらさくがい・ ロー・ とまらさくがい・ ロー・ とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさくのと、 とまらさく とまらさくのと、 とまらさく とまら とまら とまら とまら とまら とまら とまら とまら とまら とまら	月	火	水	木	金
さといものみそ汁 高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え すまし汁 塩昆布和え マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ ラビオリスープ じゃがいもカップグラタン シャキシャキサラダ 7(世界の料理:ドイツ) グーラッシュ ウインナー ザワークラウト 8 第業サラダ (中)ヨーグルト 9(地場産給食) 展産みそ汁 チキンチキンれんこん りまみそ汁 チキンチキンれんこん りまま (中)ヨーグルト 10(目の受護チーにちなんだ献立) みそ汁 きんまみぞれ煮 にんじんしりしり 11 秋の香りシチュー カラフルソテー 14 15 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) うま煮 柄ガツオ和え みかん かきたま汁 梅ガツオ和え かきたま汁 (たくあん和え 焼きのり かかん をにあるかれた 焼きのり 17 18 まごはん かきたま汁 (たくあん和え 焼きのようが炒め ごま酢和え でき酢和え 18 ハバン カリームスパゲティ 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え でま酢和え いニーピーナッツ とで・フサラダ ハニーピーナッツ がきて湯情パシ カっペ汁 きばの塩焼き カかめスープ ビビンバの具(肉) ビビンバの具(肉) ビビンバの具(カムル) (中)チーズ 25 まごはん かかめスープ ビビンバの具(肉) ビビンバの具(肉) ビビンバの具(カムル) (中)チーズ 大きではん かかめスープ ビビンバの具(カム) ビビンバの具(カムル) (中)チーズ カきなご揚げパシ ペピーパイン ベビーパイン をピーパイン を見ごはん 親子丼 31 をごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん ま		1	2	3	4
高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え 白身魚のピリ辛醤油揚げ 生まではた カーランシュ		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	黒糖パン
野菜のごまマヨネーズ和え 塩昆布和え オレンジ シャキシャキサラダ 7(世界の料理:ドイツ) 8 9(地場産給食) 10(目の愛藤デーにちなんだ献立) 11 パン グーラッシュ ウインナー ガワークラウト チキンカレー 海藻サラダ (中)ヨーグルト 泉ではん チキンチキンれんこん 表ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 にんじんしりしり 秋の香リシチュー カラフルソテー 14 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) 17 18 五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え かきたま汁 梅ガツオ和え かかん 麦ごはん 下くあん和え 焼きのり たくあん和え 焼きのり 麦ごはん 大でもいの具 (中)チーズ カリームスパゲティ じゃこサラダ ハニーピーナッツ じゃこサラダ ハニーピーナッツ 21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 フンソメスープ ロ身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ 大ビンバの具(肉) ビビンバの具(肉) ビビンバの具(肉) ビビンバの具(内) ビビンバの具(内) ビビンバの具(カレ) (中)チーズ さばの塩焼き かんこんのきんぴら イビーパイン ツナソテー ベビーパイン 28 29 30 31 パン をごはん エ目うどん ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 大公の 大のの 大のの 大のの 大のの 大のの 大のの 大のの 大のの 大のの		さといものみそ汁	すまし汁	マーボー豆腐	ラビオリス一プ
7(世界の料理:ドイツ) 8 9(地場産給食) 10(目の愛護デーにもなんだ献立) 11 次ン まごはん まごはん まごはん 水で) サキンカレー 海藻サラダ (中)ヨーグルト		高菜と鶏肉のそぼろ	白身魚のピリ辛醤油揚げ	チャプチェ	じゃがいもカップグラタン
パン		野菜のごまマヨネーズ和え	塩昆布和え	オレンジ	シャキシャキサラダ
パン					
グーラッシュ ウインナー ザワークラウト 手キンカレー 海藻サラダ (中)ヨーグルト 県産みそ汁 チキンチキンれんこん みそ汁 さんまみぞれ煮 にんじんしりしり 秋の香りシチュー カラフルソテー 14 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) 17 18 五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え みかん 寮ごはん 豚汁 鮭の塩焼き たくあん和え 焼きのり 家ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え プリームスパゲティ じゃこサラダ ハニーピーナッツ 21 22 23 24(郷土料理: 茨城) 25 コンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ 大ビる煮 カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(内) ビビンバの具(ナムル) (中)チーズ まごはん あっペ汁 おんこんのきんぴら 小きなこ揚げパン ベビーパイン 28 29 30 31 パン えびのチャウダー ささみサラダ 本の砂切ご飯 五目うどん ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 表ごはん 親子丼 りへ松菜の煮浸し まごはん 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)	7(世界の料理:ドイツ)	8	9(地場産給食)	10(目の愛護デーにちなんだ献立)	11
ウインナー ザワークラウト 海藻サラダ (中)ヨーグルト チキンチキンれんこん さんまみぞれ煮 にんじんしりしり カラフルソテー 14 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) 17 18 五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え みかん 裏ごはん 豚汁 梅ガツオ和え みかん 家は焼きのり たくあん和え 焼きのり かきたま汁 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え じゃこサラダ ハニーピーナッツ 21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 パン コンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ まごはん そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め どどンバの具(肉) ビビンバの具(内) ビビンバの具(ナムル) (中)チーズ まごはん めっペ汁 さばの塩焼き ドビンバの具(ナムル) (中)チーズ かとこ場げパン ボトフー ジナソテー ベビーパイン 28 29 30 31 パン えびのチャウダー ささみサラダ まごはん 表ごはん 表ごはん 表ごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまごはん をまがの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)	パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	パン
#ワークラウト (中)ヨーグルト にんじんしりしり にんじんしりしり 14 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) 17 18 五目ごはん 麦ごはん 麦ごはん 麦ごはん かパン うま煮 梅ガツオ和え 鮭の塩焼き たくあん和え 焼きのり 21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 パン 麦ごはん 麦ごはん 麦ごはん カかめスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) ビビンバの具(肉) ビビンバの具(大ムル) (中)チーズ 28 29 30 31 パン スぴのチャウダー ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)	グーラッシュ	チキンカレー	県産みそ汁	みそ汁	秋の香りシチュー
14 15 16(世界食糧デーにちなんだ献立) 17 18 万目ごはん 方ま煮	ウインナー	海藻サラダ	チキンチキンれんこん	さんまみぞれ煮	カラフルソテー
五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え みかん 麦ごはん 豚汁 鮭の塩焼き たくあん和え 焼きのり 焼きのり 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え じゃこサラダ ハニーピーナッツ 21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 パン コンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ 麦ごはん そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) ビビンバの具(ナムル) (中)チーズ あっペ汁 さばの塩焼き ガんこんのきんぴら ッナソテー ベビーパイン 28 29 30 31 パン えびのチャウダー ささみサラダ 大くわの磯辺揚げ(小1・中2) 大公の磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し 麦ごはん 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)	ザワークラウト	(中)ヨーグルト		にんじんしりしり	
五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え みかん をはきのり 21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 パン まごはん フンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ カラフル野菜のみそカレー炒め フレンチサラダ クリームスパゲティ 鮭の塩焼き 豚肉のしょうが炒め じゃこサラダ たくあん和え 焼きのり 麦ごはん 麦ごはん 表ごはん かきなこ揚げパン ポトフー ビビンバの具(肉) ビビンバの具(大ムル) (中)チーズ 28 29 30 31 かいしていの手がです。 えびのチャウダー ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)					
うま煮 梅ガツオ和え 焼きのり たくあん和え 焼きのり できま計 クリームスパゲティ 触の塩焼き たくあん和え 焼きのり できま酢和え できこま酢和え できこま酢和え できこま酢和え できこま酢和え できこま酢和え できこま酢和え できこま酢和え できこまがりめ できこまがりめ できこまがりめ できこまがりめ できこまがりめ できこまがりめ できこまがりかめスープ 大きいの男(カーアーモンドフライ カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) でビンバの具(肉) でビンバの具(オムル) ではの塩焼き カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(ナムル) ではの塩焼き カラフル野菜のみそカレー炒め でビンバの具(ナムル) ではの塩焼き れんこんのきんぴら ベビーパイン ベビーパイン で・パイン をまごはん 表ごはん 表ではん 表ではん 表ではん 表ではん 表ではん 表ではん 表ではん まではん ままがりの中華煮 ままりざん 大わの磯辺揚げ(小1・中2) か松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2) ままりぎ (小1・中2) できこまがりめ できこまがりめ ではの塩焼き 大きこはん ままりさく 大わの磯辺揚げ(小1・中2) できこまがりの中華煮 ぎょうざ(小1・中2) できこまがりの中華煮 ぎょうざ(小1・中2) できこまがりの中華煮 ぎょうざ(小1・中2) できこまがりの中華素 できこまがりの中華素 ぎょうざ(小1・中2) できこまがりの中華素 できこまがりの味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味の味	14	15	16(世界食糧デーにちなんだ献立)	17	18
## がります ##		五目ごはん	麦ごはん	麦ごはん	小パン
みかん たくあん和え 焼きのり ごま酢和え ハニーピーナッツ 21 22 23 24(郷土料理: 茨城) 25 パン 表ごはん フンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ そぼろ煮 わかめスープ めっぺ汁 ビビンバの具(肉) さばの塩焼き バン (中)チーズ さばの塩焼き カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(ナムル) (中)チーズ さばの塩焼き れんこんのきんぴら ベビーパイン 28 29 30 31 パン ゆかりご飯 えびのチャウダー ささみサラダ まごはん 親子丼 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2) ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)		うま煮	豚汁	かきたま汁	クリームスパゲティ
焼きのり 焼きのり 21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 パンコンソメスープ 白身魚のアーモンドフライフレンチサラダ そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒めビビンバの具(肉)ビビンバの具(肉)ビビンバの具(ナムル)(中)チーズ さばの塩焼きカルーパン ツナソテーベビーパイン 28 29 30 31 パンカン かりご飯 えびのチャウダー ささみサラダ まごはん 表ごはん 表ごはん 表ごはん 表ごはん 表ごはん 表がの機辺揚げ(小1・中2) まがみずみ 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)		梅ガツオ和え	鮭の塩焼き	豚肉のしょうが炒め	じゃこサラダ
21 22 23 24(郷土料理:茨城) 25 パン コンソメスープ 白身魚のアーモンドフライフレンチサラダ そぼろ煮 わかめスープ はビンバの具(肉) さばの塩焼き バン (中)チーズ さばの塩焼き ベビーパイン ツナソテー ベビーパイン 28 29 30 31 パン かりご飯 えびのチャウダー ささみサラダ まごはん 表ごはん 表ごはん 表ごはん 表ではん 表ではん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごはん まごけの中華煮 きさみサラダ ままうざ(小1・中2)		みかん	たくあん和え	ごま酢和え	ハニーピーナッツ
パン まごはん まごはん まごはん あっぺ汁 かきなこ揚げパン カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) どビンバの具(ナムル) (中)チーズ 28 29 30 31 水ン たびのチャウダー ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 水松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2) 小きなこ揚げパン かきなこ揚げパン ポトフー ツナソテー べビーパイン などーパイン などーパイン まごはん まごはん まごはん まごはん 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)			焼きのり		
コンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) ビビンバの具(ナムル) (中)チーズ ぬっペ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら ッナソテー ベビーパイン 28 29 30 31 パン えびのチャウダー ささみサラダ 歩りご飯 五目うどん ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 麦ごはん 親子丼 小松菜の煮浸し 麦ょうざ(小1・中2)		22	23	24(郷土料理:茨城)	25
白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダカラフル野菜のみそカレー炒め ビビンバの具(肉) ビビンバの具(ナムル) (中)チーズさばの塩焼き れんこんのきんぴら ベビーパイン28293031パン ゆかりご飯 表ごはん 五目うどん ささみサラダ麦ごはん 親子丼 生揚げの中華煮 きさみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)	パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	小きなこ揚げパン
フレンチサラダ ビビンバの具(ナムル) (中)チーズ れんこんのきんぴら ベビーパイン 28 29 30 31 パン ゆかりご飯 表ごはん えびのチャウダー 五目うどん ささみサラダ 五目うどん 親子丼 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2) 生揚げの中華煮 ぎょうざ(小1・中2)	コンソメスープ	そぼろ煮	わかめスープ	ぬっぺ汁	ポトフー
28 29 30 31 パン ゆかりご飯 麦ごはん 麦ごはん えびのチャウダー 五目うどん 親子丼 生揚げの中華煮 ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)	白身魚のアーモンドフライ	カラフル野菜のみそカレー炒め	ビビンバの具(肉)	さばの塩焼き	ツナソテー
28 29 30 31 パン ゆかりご飯 麦ごはん 麦ごはん えびのチャウダー 五目うどん 親子丼 生揚げの中華煮 ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)	フレンチサラダ		ビビンバの具(ナムル)	れんこんのきんぴら	ベビーパイン
パンゆかりご飯麦ごはん麦ごはんえびのチャウダー五目うどん親子丼生揚げの中華煮ささみサラダちくわの磯辺揚げ(小1・中2)小松菜の煮浸しぎょうざ(小1・中2)			(中)チーズ		
えびのチャウダー 五目うどん 親子丼 生揚げの中華煮 ささみサラダ 5くわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)	28				
ささみサラダ ちくわの磯辺揚げ(小1・中2) 小松菜の煮浸し ぎょうざ(小1・中2)		ゆかりご飯	麦ごはん		
	えびのチャウダー	五目うどん	親子丼		
おかか和え 豆乳ブラマンジェ 中華サラダ	ささみサラダ	ちくわの磯辺揚げ(小1・中2)	小松菜の煮浸し		
		おかか和え	豆乳ブラマンジェ	中華サラダ	

令和6年度11月分 学校給食献立表(案)

				住古子校稲良センダー
月	火	水	木	金
				1
				パン
				白身魚フライ
				ゆでキャベツ
				タルタルソース
				野菜たっぷりスープ
4	5	6	7 (いい歯の日献立)	8
	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	パン
	ヘルシー丼	チキンカレー	のっぺい汁	卵とコーンのスープ
	肉団子	大根サラダ	さんまの甘露煮	いわしのカレーマリネ
	大学芋	小魚アーモンド	れんこんきんぴら	ジョア
11 (地場産給食)	11 (地場産給食)	13 (地場産給食)	14 (地場産給食)	15 (地場産給食)
パン・夏みかんジャム	麦ごはん	麦ごはん	減量麦ごはん	パン
チキンビーンズ	ゆずきちポーク	生揚げの中華煮	カレーうどん	さつまいものシチュー
キャベツのソテー	さつま汁	ポークしゅうまい	ほうれん草の卵とじ	ポークチャップ
	みかん	ナムル	みかん	
18	19 (郷土料理の日)	20	21	22
パン・スライスチーズ	菜飯	麦ごはん	麦ごはん	パン・チョコジャム
ポトフー	大平	おでん風煮	肉じゃが	マカロニのクリーム煮
ポテトサラダ	さわらの塩焼き	小松菜のお浸し	切り干し大根の甘酢和え	フレンチサラダ
	いとこ煮	黒糖ビーンズ	みかん	
05/WB 0 WB	00 (10000		00	00
25(世界の料理:ハンガリー) パン	26 (和食の日)	27 (世界の料理:韓国) ごはん	28 = -`(+ /	29 小パン
	麦ごはん		麦ごはん	• -
グヤーシュ	さばのみぞれ煮	キムチ鍋 ニジプェコギ	マグロカツ	きのこスパゲッティ
グリーンサラダ	のり酢和え	テジプルコギ	けんちょう	ミートオムレツ
パラチンタ (いちごクレープ)	豆腐のすまし汁		秋野菜のみそ汁	フルーツミックス

令和6年度 12月分 学校給食献立表(案)

				正日子以間及ピング
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6(世界の料理:スコットランド)
パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	パン・ブルーベリージャム
ポトフー	高野豆腐の含め煮	チキンカレー	マーボー大根	スコッチブロス
パリツォーネ	さばの塩焼き	フルーツミックス	ぎょうざ(小1・中2)	フィッシュアンドチップス
こまつなのサラダ	たくあんのごま炒め	(中)小魚	春雨サラダ	コロネーションチキンサラダ
9	10	11(郷土料理:岐阜県)	12	13
小アップルパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	パン
スパゲティイタリアン	豚汁	鶏ちゃん	キムチチゲ	ふわふわ卵スープ
ささみサラダ	かつおカツ	金魚飯の具	春雨と野菜のオイスター炒め	鶏肉バーベキューソースがけ
みかん	塩昆布和え	ごま酢あえ	オレンジ	海藻サラダ
	,,		-	
16	17	18	19(冬至にちなんだ献立)	20(クリスマス献立)
小パン	麦ごはん	キャロットピラフ	麦ごはん	小丸パン
焼きそば	生揚げのみそ汁	ホワイトソース	ハモ団子のすまし汁	コンソメス一プ
卵焼き	いわしの梅煮	ツナソテー	かぼちゃひき肉フライ	デミグラスハンバーグ
じゃこサラダ	れんこんのきんぴら	みかん	白菜のゆずか和え	ブロッコリーの塩茹で
				セレクトデザート
23	24	25	26	27
パン	麦ごはん			
クリームシチュー	豚じゃが			
ツナサラダ	しそひじき和え			
	豆乳プリン			
J	ļ	<u> </u>	<u> </u>	