

月	火	水	木
1	2	3	4
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 586kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ささみのレモンソース</b></p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 2 □ レモン 5 ○ さとう 5 こいくちしょうゆ しお</p> <p><b>じゃこピーマン</b></p> <p>△ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.3 みりん 1 こいくちしょうゆ</p> <p><b>さといもどだいこんのみそしる</b></p> <p>○ さといも 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 627kcal</p> <p>○ <b>ごはん(げんりょう)</b> <b>ながさきちゃんぽん</b></p> <p>チャンポンメン 100 △ ぶたにく 15 △ エビ 7 □ キャベツ 25 □ にんじん 8 □ しいたけ 5 □ たまねぎ 10 △ かまぼこ 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p><b>きりぼしだいこんのはいはいあえ</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 す しお こいくちしょうゆ</p>	<p><b>ジョア</b> 571kcal</p> <p>△ ジョア ストロベリー 1ぼん <b>ホットドッグ</b></p> <p>○ カットパン 1こ △ ソーセージ 1ぼん こぶくろケチャップ</p> <p><b>キャベツのカレーあえ</b></p> <p>□ キャベツ 30 カレーこ しお</p> <p><b>はくさいのクリームスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 20 □ はくさい 50 □ にんじん 10 □ ながねぎ 10</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 682kcal</p> <p><b>どぼろどん</b></p> <p>○ こめ △ とりひきにく 55 □ いんげん 20 □ しょうが 0.7 ○ さとう 2.7 さけ 2.2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>△ いらたまご 35 <b>ぐだくさんみそしる</b></p> <p>○ さつまいも 20 □ ごぼう 7 □ キャベツ 25 □ もやし 10 □ にんじん 5 □ ねぎ 4 てづくりみそ みそ だし</p> <p><b>いちご</b></p> <p>□ いちご 2こ</p> 
<p>8</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 594kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>にくじゃが</b></p> <p>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 34 ○ じゃがいも 65 □ たまねぎ 55 □ にんじん 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>きのこのつくだに</b></p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 7.3 こいくちしょうゆ す</p> <p><b>ゆずふうみサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆず 0.65 ○ さとう 1.6 こいくちしょうゆ</p> 	<p>9</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 693kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ししゃもかりかりフライ</b></p> <p>△ こもちししゃものかりかり 2ひき ○ あげあぶら 3.6 こぶくろウスター</p> <p><b>とりにくとあつあげのうまに</b></p> <p>△ とりももにく 25 △ あつあげ 35 △ さつまあげ 6 ○ さといも 14 □ てづくりこんにやく 20 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 5 □ いんげん 6 ○ さとう 2 みりん 0.6 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし</p> <p><b>デコボン</b></p> <p>□ デコボン 1きれ</p>	<p>10</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 639kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b> <b>ハンバーグていやきソース</b></p> <p>△ ハンバーグ 1こ みりん 4 さとう 1.2 さけ 2.2 ○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ</p> <p><b>やさいサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 みふうドレッシング</p> <p><b>マネストローネ</b></p> <p>△ ベーコン 8 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 27 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブオイル 0.3 ○ さとう 0.25 ブイヨン しお こしょう</p>	<p>11</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 566kcal</p> <p><b>チャーハン</b></p> <p>○ こめ ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いらたまご 15 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ</p> <p><b>バンバンジーサラダ</b></p> <p>△ ささみフレーク 8 □ きゅうり 15 □ にんじん 4 □ コーン 4 □ キャベツ 15 ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 25 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ くろこしょう</p>
<p>15</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 601kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>さわらのゆずしょうゆやき</b></p> <p>△ さわら 1きれ □ ゆず 1 ○ さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>□ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ 4 こいくちしょうゆ しお</p> <p><b>はくさいのみそしる</b></p> <p>□ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>16</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 777kcal</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>○ こめ ○ むぎ △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 カレールウ② カレールウ① ソース カレーこ</p> <p><b>とんかつ</b></p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p><b>パリパリサラダ</b></p> <p>□ だいこん 15 □ きゅうり 20 □ にんじん 8 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す</p> 	<p>17</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 576kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b> <b>ポークチャップ</b></p> <p>△ ぶたにく 70 □ たまねぎ 66 □ トマト 10 ○ あぶら 0.3 ケチャップ ソース こいくちしょうゆ</p> <p><b>ゆでじゃが</b></p> <p>○ じゃがいも 45 しお</p> <p><b>もずくスープ</b></p> <p>△ とりももにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう</p> 	<p>18</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 706kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>タンダーチキン</b></p> <p>△ とりももにく 2こ △ ヨーグルト 9 □ しょうが 1.5 ケチャップ おろしにんにく カレーこ こいくちしょうゆ しお くろこしょう</p> <p><b>ひじきのにももの</b></p> <p>△ ひじき 2.8 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 □ いんげん 5 □ てづくりこんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 9 □ れんこん 8 □ はくさい 15 □ たまねぎ 20 □ セロリ 2.5 □ にんじん 6 コンソメ しお、こしょう</p> <p><b>おいわいデザート</b></p> <p>○ クレープ 1こ</p>
<p>22</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 615kcal</p>	<p>23</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 589kcal</p>	<p>&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</p>	

- **ごはん**  
**あじフライ**  
あじフライ 1まい ○ あげあぶら 4  
こぶくろウスター
- スパゲティソテー**
- スパゲティ 35      △ ベーコン 4  
□ キャベツ 10      □ しめじ 3  
□ たまねぎ 10      □ にんにく 0.1
- オリーブオイル0.25  
うすくちしょうゆ      コンソメ  
しお      ぐろこしょう
- すましじる**
- △ わかめ 0.6      □ えのきたけ 10  
□ ねぎ 5      △ とうふ 30  
みりん 0.8  
うすくちしょうゆ      しお  
だし

- きりぼしだいこんとベーコンのごはん**
- こめ      ○ げんまい  
○ あぶら 0.12      ○ ごまあぶら 0.6  
□ きりぼしだいこん 7  
△ ベーコン 15      □ えのきたけ 10  
□ にんじん 10      □ えだまめ 5  
○ ごま 1.5      ○ あぶら 0.5  
○ さとう 1      さけ 1  
みりん 1  
こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ
- むしゅうまい**
- △ しゅうまい 1こ
- キャベツのみぞしる**
- たまねぎ 20      △ あぶらあげ 5  
□ キャベツ 20      □ にんじん 6  
てづくりみそ      みそ  
だし

しょうじゅ 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 ビタミン (カルシウム)

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。



## フルーツ給食

4日(木) いちご  
9日(火) テコポン



金  
5

- △ **ぎゅうにゅう** 596kcal  
 ○ **ごはん**  
**やきぎょうざ**  
 △ やきぎょうざ 1こ  
**からしあえ**  
 ちんげんさい 15     もやし 25  
 はるさめ 3     ごま 1.1  
 からし    こいくちしょうゆ  
**やさしいのたいたん**  
 △ ぶたにく 15     にんじん 8  
 はくさい 75     えのきたけ 6  
 たまねぎ 36    △ あぶらあげ 7  
 △ うずらたまご 16    △ かつおぶし 0.7  
 さとう 2    こいくちしょうゆ  
 あぶら 0.3     ごまあぶら 0.5

12

- △ **ぎゅうにゅう** 633kcal  
 ○ **ごはん**  
**れんこんのはさみあげ**  
 れんこんはさみあげ 1こ  
 あげあぶら 4  
**マカロニサラダ**  
 マカロニ 8     キャベツ 15  
 にんじん 6    △ ハム 5  
 さとう 0.7     マヨネーズ 4.7  
 す    しお  
 こしょう  
**じゃがいもはたまねぎのみそしる**  
 じゃがいも 18     たまねぎ 15  
 はたまねぎ 7     えのきたけ 7  
 △ あぶらあげ 5  
 てづくりみそ    みそ  
 だし



19



**卒業式**



ねん かん きゅうしょく  
**1年間の給食を  
ふりかえろう**

がっこう じょうしょく  
学校給食は、みなさんが元気  
せいちょう  
に成長できるように、エネル  
ぎや栄養素をを考えてつくられ  
えいよう そ じょうぶ  
ています。毎日残さずに食べま  
まいにちのこと た  
したか？ また、給食当番の仕  
きょうじょうばん  
事がきちんとできましたか？  
じぶん じぶん  
自分自身のことをふりかえって  
みましよう。