



| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|--|----|--|--|--|------------------------------|
| 9 木 | カレーライス ひじきサラダ お祝いクレープ  | ○ | ★牛乳, 豚肉, ひじき | 米, 油, 薄力粉, じゃがいも, ごま, 砂糖, お祝いクレープ | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, トマト缶, もやし, きゅうり, 冷凍むぎ枝豆 | 803 kcal 26.0 g 27.5 g |
| 10 金 | ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 (大根) | ○ | ★牛乳, ★さば, 出し昆布, 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ | 米, 油, 砂糖, ごま | ごぼう, にんじん, さやいんげん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜 | 687 kcal 29.7 g 21.4 g |
| 13 月 | みそラーメン 青のりポト みかん (南津海) | ○ | ★牛乳, 赤みそ, 白みそ, 豚ひき 肉, あおのり | 蒸し中華めん, 油, ワイド®ポト(皮 つき, 生を揚げたもの) | ねぎ, にんにく, しょうが, にん じん, たけのこ, もやし, きくらげ (乾), コーン, 小松菜, みかん | 762 kcal 28.5 g 25.6 g |
| 14 火 | ご飯 鶏肉の唐揚げ ツナ和え みそ汁 (切干揚菜) | ○ | ★牛乳, 鶏肉, ツナ, 出し昆布, 油 揚げ, 白みそ, 赤みそ | 米, 麦, 油, でんぷん, ごま | しょうが, キャベツ, にんじん, 小 松菜, 切干大根 | 730 kcal 27.5 g 27.2 g |
| 15 水 | ミルクパン 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ かぶスープ | ○ | ★牛乳, ★ホキ, ★粉チーズ, ベー コン | ★ミルクパン, ★バター, パン粉, 砂糖, 油 | にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, レモン汁, かぶ | 548 kcal 30.6 g 20.1 g |
| 16 木 | ゆかりごはん 肉じゃが 甘夏 | ○ | ★牛乳, 豚肉 | 米, 油, 糸こんにゃく, じゃがい も, 砂糖 | 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さ やいんげん, 甘夏 | 709 kcal 25.4 g 16.6 g |
| 17 金 | ポークハヤシライス イタリアンサラダ 学給だいふく (バニラ) (卵・乳不使用) | ○ | ★牛乳, 豚肉, ベーコン, ★プロセ スチーズ | 米, 麦, 油, 薄力粉, 砂糖, 学給だい ふく | 玉ねぎ, にんにく, にんじん, ぶな しめじ, トマト缶, キャベツ, きゅ うり | 841 kcal 28.8 g 33.5 g |
| 20 月 | わかめごはん けんちん汁 魚のフライ | ○ | ★牛乳, 炊きこみわかめ, 出し昆 布, 鶏肉, 豆腐, ★メルルーサ | 米, ごま, 油, こんにゃく, さとい も, 薄力粉, パン粉 | ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ | 756 kcal 32.7 g 22.3 g |
| 21 火 | きなこ揚げパン グヤーシュ (ハンガリー) ほうれん草とベーコンのサラダ | ○ | ★牛乳, きな粉, 豚肉, ベーコン | 油, ★コッペパン, 砂糖, じゃがい も, ごま | しょうが, にんにく, セロリー, 玉 ねぎ, にんじん, マッシュルーム (ゆで), 黄ピーマン, ほうれんそ う, もやし | 748 kcal 30.8 g 34.8 g |
| 22 水 | スパ・ミートソース じゃが芋のハニーサラダ みかんシャーベット | ○ | ★牛乳, 豚ひき肉, ★粉チーズ, み かんシャーベット | スパゲッティ, 油, 薄力粉, じゃが いも, はちみつ | にんにく, しょうが, セロリー, に んじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマ ン, キャベツ, きゅうり | 854 kcal 29.6 g 26.7 g |
| 23 木 | ナン キーマカレー マセドアンサラダ カルピスゼリー | ○ | ★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 寒天, ★ 粉チーズ, カルピス | ★ナン, 油, ★バター, 薄力粉, は ちみつ, じゃがいも, 砂糖 | にんにく, しょうが, セロリー, に んじん, 玉ねぎ, トマト缶, きゅ うり, コーン | 698 kcal 27.2 g 29.9 g |
| 24 金 | マーボー豆腐丼 ピリ辛和え もずくスープ | ○ | ★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, カットわ かめ, 焼きのり, もずく (塩蔵, 塩 抜き), 豆腐 | 米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖 | にんにく, しょうが, たけのこ, 干 しいたけ, にんじん, ねぎ, 万能ね ぎ, もやし, きゅうり, 小松菜 | 667 kcal 28.8 g 20.8 g |
| 27 月 | ご飯 鶏肉の照り焼き ごま和え みそ汁 (大根) | ○ | ★牛乳, 鶏肉, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | 米, 砂糖, でんぷん, ごま  | キャベツ, にんじん, もやし, 小松 菜, 大根, ぶなしめじ | 685 kcal 29.7 g 23.5 g |
| 28 火 | きつねうどん お浸しゆず風味 フルーツポンチ | ○ | ★牛乳, 出し昆布, 油揚げ, 鶏肉, カットわかめ, かつお節 | 冷凍うどん, 砂糖 | 干しいたけ, にんじん, ねぎ, 小松 菜, もやし, キャベツ, ゆず(果汁), もも缶, みかん缶, 梨缶 | 653 kcal 27.1 g 15.9 g |
| 30 木 | ご飯 ヤンニョムチキン ナムル オニオンスープ | ○ | ★牛乳, 鶏肉, ベーコン | 米, でんぷん, 油, はちみつ, 砂糖, ごま, マカロニ | しょうが, にんにく, もやし, にん じん, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ | 765 kcal 27.1 g 26.0 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性
おいしいね



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

＜ 給食室調理スタッフ ＞
「株式会社NECライベックス」の調理員の皆さん

9名の調理員さんが、毎日約450人分の皆さんの給食を心を込めておいしく作ります！感謝の気持ちを込めて、いただきます。

