



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
10 水	わかめごはん			こめ むぎ	599 kcal	小学1年	白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g		
	さばのしおこうじやき	さば		しおこうじ さとう			
	つきこんにゃくのいりに	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう こめあぶら	3.0 g		
	だいこんとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも			
11 木	むぎごはん			こめ むぎ	602 kcal	小学1年	白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g		
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	パンこ こめあぶら			
	もやしとほうれんそうのナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら ごま さとう	1.5 g		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら			
12 金	◎ようこそ1年生献立◎				579 kcal		
	むぎごはん			こめ むぎ	21.5 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	2.5 g		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
15 月	セルフやきにくどん				559 kcal		
	（むぎごはん） （やきにくどんのぐ）			こめ むぎ	23.4 g		
	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	こめあぶら ごま さとう でんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6 g		
	とうふとはるさめのスープ	ベーコン とうふ	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ でんぷん			
さくらゼリー		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ				
16 火	ごはん			こめ	549 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g		
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん			
	ひじきのいために	ひじき だいす	にんじん さやいんげん	しらたき さとう こめあぶら	2.2 g		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも こんにゃく こめあぶら			
17 水	♪♪長泉の日♪♪				558 kcal		あしたか牛 しめじ
	むぎごはん			こめ むぎ	23.3 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あしたかぎゅうとキャベツの オイスターソースいため	ぎゅうにく	キャベツ ひらたけ しょうが にんじん にんにく	ごまあぶら でんぷん ごま	1.5 g		
	コーンとたまごのちゅうかさスープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん			
18 木	こくとういりロールパン			パン こくとう	569 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g		
	タラのバスルフライ	すけそうたら	バスル パセリ	パンこ コーンフレーク こむぎこ でんぷん こめあぶら			
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	2.0 g		
	タマネギのコンソメスープ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ				
19 金	○小学校の給食はありません○				 	小学校	
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとじゃがいものあげに	とりにく	しょうが にんにく にんじん えだまめ	こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう			
	わかめとだいこんのみそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ				
かわちばんかん		かわちばんかん					
22 月	ソフトめん			ソフトめん	627 kcal		しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g		
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム トマト にんにく グリーンピース	こむぎこ こめあぶら			
	じゃがいもとだいすのあげからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.1 g		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご				

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
23	セルフちゅうかどん				550 kcal		
	むぎごはん ちゅうかどんのく			こめ むぎ	23.0 g		
		ぶたにく いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが	こめあぶら でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.8 g		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう			
いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり とうもろこし	さとう ごまあぶら ごま				
24	★県魚の日★				559 kcal		
	ごはん			こめ	23.7 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	あぶら さとう でんぷん	1.8 g		
	キャベツとさくらえびのいためもの	さくらえび	キャベツ こまつな	こめあぶら			
じゃがいもとなめこのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも				
25	まるがたパン			パン	560 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g		
	わかさぎフリッター	わかさぎ		こむぎこ あぶら でんぷん パンこ こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう	2.1 g		
クリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	じゃがいも				
26	ごはん			こめ	564 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g		
	さわらのゆうあんやき	さわら	ゆずかじゅう	さとう			
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん		2.5 g		
	あつあげとだけのこのにもの	とりにく なまあげ	だいこん だけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう			
30	◎入学進級お祝い献立◎				662 kcal		
	せきはん	あずき		こめ	25.4 g		
	ごましお			ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1 g		
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら			
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな				
なのはなのすましじる	はんぺん とうふ	だいこん なばな にんじん えのきだけ					

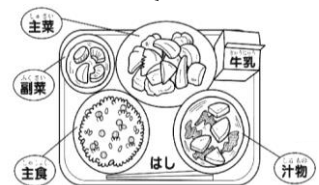
*都合により献立を変更する場合があります。

日	11 (木)	23 (火)	25 (木)
おかず	ぎょうざ	しゅうまい	わかさぎ
小学校	2個	2個	2尾
中学校	3個	3個	3尾

おいしい給食



正しい食器の
並べ方で食べよう



給食の約束

みんなで楽しく食べる
ため、一人ひとりが意識
して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお
願います。また、清潔なマ
スクの持参も願います。



日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
10 水	わかめごはん			こめ むぎ	699 kcal	小学1年	白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の塩麹焼き	さば		しおこうじ さとう	29.2 g		
	つきこんにゃくのい炒り煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう こめあぶら			
	大根とじゃが芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも	3.7 g		
11 木	麦ごはん			こめ むぎ	755 kcal	小学1年	白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ こめあぶら	29.2 g		
	もやしとほうれん草のナムル		もやし ほうれんそう	こめあぶら こま さとう			
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいす みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	2.3 g		
12 金	◎ようこそ1年生献立◎				743 kcal		
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.0 g		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	2.9 g		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
15 月	セルフ焼肉丼				705 kcal		
	（麦ごはん） （焼肉丼の具）	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	こめ むぎ こめあぶら こま さとう でんぷん	28.6 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐と春雨のスープ	ベーコン とうふ	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ でんぷん	2.0 g		
	さくらゼリー		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ			
16 火	ごはん			こめ	672 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	29.0 g		
	ひじきの炒め煮	ひじき だいす	にんじん さやいんげん	しらたき さとう こめあぶら			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも こんにゃく こめあぶら	2.8 g		
17 水	♪♪長泉の日♪♪				713 kcal		あしたか牛 しめじ
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.3 g		
	あしたか牛とキャベツの オイスターソース炒め	ぎゅうにく	キャベツ ひらたけ しょうが にんじん にんにく	こめあぶら でんぷん こま	2.5 g		
	コーンと卵の中華スープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん			
18 木	黒糖入りロールパン			パン こくとう	719 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラのバスルフライ	すけそうたら	バスル パセリ	パンこ コーンフレーク こむぎこ でんぷん こめあぶら	29.0 g		
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング			
	タマネギのコンソメスープ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ		2.8 g		
19 金	ごはん			こめ	784 kcal	小学校	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	とりにく	しょうが にんにく にんじん えだまめ	こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	30.3 g		
	わかめと大根のみそ汁	わかめ とうふ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ		2.7 g		
	河内晩柑		かわちばんかん				
22 月	ソフトめん			ソフトめん	773 kcal		しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム トマト にんにく グリーンピース	こむぎこ こめあぶら	35.6 g		
	じゃが芋と大豆の揚げからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.8 g		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご				

日曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
23	セルフ中華丼				719 kcal		
	麦ごはん			こめ むぎ			
	中華丼の具	ぶたにく いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが	こめあぶら てんぷん	29.0 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	火	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ てんぷん さとう	2.6 g	
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり とうもろこし	さとう ごまあぶら ごま			
24	★県魚の日★				671 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.8 g		
	水	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	あぶら さとう てんぷん		
		キャベツとさくらえびの炒め物	さくらえび	キャベツ こまつな	こめあぶら	2.2 g	
	じゃが芋となめこのみそ汁	わかめ とうふ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも			
25	丸型パン			パン	675 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	木	わかさぎフリッター	わかさぎ	こむぎこ あぶら てんぷん パンこ こめあぶら	30.2 g		
		フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう		
	クリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	じゃがいも	2.5 g		
26	ごはん			こめ	687 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	金	鱈の幽庵焼き	さわら	ゆずかじゅう	さとう	32.1 g	
		たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん			
	厚揚げと筍の煮物	とりにく なまあげ	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	3.5 g		
30	◎入学進級お祝い献立◎				807 kcal		
	赤飯	あずき		こめ			
	ごま塩			ごま			
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.6 g		
	火	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	てんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら		
		もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな		2.7 g	
	菜の花のすまし汁	はんぺん とうふ	だいこん なばな にんじん えのきたけ				

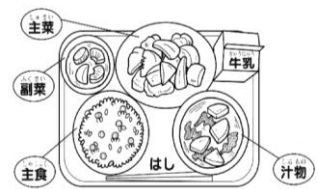
*都合により献立を変更する場合があります。

日	11 (木)	23 (火)	25 (木)
おかず	ぎょうざ	しゅうまい	わかさぎ
小学校	2個	2個	2尾
中学校	3個	3個	3尾

おいしい給食



正しい食器の
並べ方で食べよう



給食には、たくさんの学びが詰まっています...



給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

いただきます

あいさつをきちんとする

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

姿勢を正しくしよくかんで食べる

決められた時間内に食べ終える

汚い話や気持ちの悪い話をしない

食器は大切に使う