



日	こんだてめい	おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしき とどのえるもの(みどり)	おもにねつちやからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位: kg /Bq)セシ ウム134・ 137
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
1 (月)	まめごはん <b>ぎゅうにゅう やきざかな いんげんのごまよこし なすのみそしる</b>	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) かまぼこ・みそ あぶらあげ・しらすぼし	えだまめ・にんにく・しょうが キャベツ・いんげん・にんじん たまねぎ・なす	むぎごはん・ごま さとう・じゃがいも	しょうゆ・塩 酒・みりん かつおぶし	662	30.6	19.1	3.1		ND
2 (火)	あげパン <b>ぎゅうにゅう かみかみサラダ ワタンスープ プリン</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく するめ	きゅうり・コーン・キャベツ ごぼう・にんじん・にら もやし・ほししいたけ	コッペパン・あぶら・さとう ワタンのかわ・アーモンド マヨネーズ・プリン	しょうゆ・塩 酢 中華スープの素	586	26.2	14.4	3.0	沢石小4年の リクエストメニュー	
3 (水)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう しょうまい2こ マーボーなす はるさめスープ</b>	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・だいず ペーコン	なす・ねぎ・たけのこ・ほししいたけ ピーマン・にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん・もやし	むぎごはん・あぶら さとう・かたくりこ	しょうゆ・塩・オイスターソース 中華スープの素	638	22.4	19.1	1.7		
4 (木)	しょうパン <b>ぎゅうにゅう さかなのピザソースやき さつまいとりんごのあまに あおなとコーンのスープ</b>	ぎゅうにゅう・さかな(いわし) チーズ・とりにく	ピーマン・たまねぎ・トマト りんご・コーン・こまつな	しょうパン・あぶら さつまいも・バター さとう	しょうゆ・塩 中華スープの素 ピザソース・こしょう	645	24.2	16.4	2.3		ND
5 (金)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ はるさめのごまずあえ しみどうふのみそしる</b>	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく しみどうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほししいたけ・ピーマン・ねぎ	むぎごはん・あぶら・はるさめ いとこんにやく・さとう ごまあぶら・ごま・じゃがいも	しょうゆ・酒 ラー油・酢 かつおぶし	625	25.9	20.5	2.2		
8 (月)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう えびしんじょ1こ さといものそばろに なめこじる つきみだんご</b>	ぎゅうにゅう・みそ えびしんじょ・とりひきにく	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが ほうれんそう・だいこん・なめこ	むぎごはん・さとう さといも・あぶら つきみだんご	しょうゆ・みりん 和風だし・の素 かつおぶし	598	23.1	14.6	3.6		
9 (火)	コッペパン <b>ぎゅうにゅう りんごジャム とりにくのでりやき ジャーモンボテ だいずスープ ぶどう</b>	ぎゅうにゅう・とりにく ペーコン・こなチーズ だいず・ハム	にんにく・いんげん パセリ・にんじん・たまねぎ セロリ・ぶどう	コッペパン・バター じゃがいも・さとう	塩・スープストック しょうゆ・酒 ガーリックパウダー	666	28.5	18.5	2.5		ND
10 (水)	ソフトめん <b>ぎゅうにゅう ミートソースパグティのぐ きのこたまごのスープ とうもろこし</b>	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく たまご	にんじん・たまねぎ・しょうが・とうもろこし にんにく・セロリ・パセリ・トマト きくらげ・えのきたけ・ほうれんそう	ソフトめん・あぶら かたくりこ	がらスープ・塩 トマトケチャップ ソース	683	25.2	16.1	5.2		
11 (木)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう のりのつくだに ほうろくやき きのこのおひたし みそしる</b>	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ひじきのりつくだに かつおぶし・みそ	ねぎ・しめじ・いんげん・キャベツ だいこん・ねぎ・にんじん	むぎごはん・さとう マヨネーズ・まめふ	しょうゆ みりん かつおぶし	562	23.0	14.8	3.2		
12 (金)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう ふりかけ さばのみそに ひじきりおひたし こんさいのみそしる</b>	ぎゅうにゅう・ふりかけ さばのみそに・ひじき みそ	ほうれんそう・にんじん・コーン ごぼう・だいこん・にんじん	むぎごはん・じゃがいも あぶら	しょうゆ かつおぶし	711	25.0	21.1	2.7		ND
15 (月)	<b>けいろうの日でお休み</b>										
16 (火)	きのこごはん <b>ぎゅうにゅう ほうれんそうとたまごのあえもの みそしる</b>	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・たまご チーズ・みそ	しめじ・えのきたけ・エリンギ にんじん・グリーンピース・しょうが ほうれんそう・ねぎ	むぎごはん・さとう あぶら・さといも	しょうゆ 酒・みりん かつおぶし	617	28.3	15.0	3.4		5・6年生の おべんとうの日
17 (水)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう さんまのにつけ あさづけ さつまじる</b>	ぎゅうにゅう さかな(さんま) さつまあげ・みそ	しょうが・キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・ねぎ	むぎごはん・あぶら さつまいも・さとう	しょうゆ・塩 酒・みりん かつおぶし	623	28.0	17.0	2.5		
18 (木)	しょうパン <b>ぎゅうにゅう チョコクリーム ミートボール かぼちゃのサラダ きりぼしだいこんのスープ</b>	ぎゅうにゅう ミートボール	かぼちゃ・きゅうり・にんじん きりぼしだいこん・ほししいたけ パセリ・にんにく	しょうパン・チョコクリーム アーモンド・マヨネーズ オリーブゆ	チョコレート・ドラッグストア ソース・こしょう 塩・がらスープ	627	28.5	24.8	2.8		
19 (金)	わかめごはん <b>ぎゅうにゅう とりのからあげ2こ あおなのりあえ うずらたまごのスープ オレンジ</b>	ぎゅうにゅう・わかめ とり・のり・とうふ うずらたまご	しょうが・ほうれんそう・もやし たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・オレンジ	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう かたくりこ	しょうゆ・塩 酒・こしょう 中華スープの素	667	26.0	20.3	3.5	御木沢小3年の リクエストメニュー	ND
22 (月)	きりごはん <b>ぎゅうにゅう みそマヨサラダ みそしる</b>	ぎゅうにゅう・こんぶ とりひきにく・ちくわ・ハム あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・たけのこ・にんじん コーン・キャベツ・きゅうり こまつな	むぎごはん・あぶら さとう・ごま マヨネーズ	しょうゆ・酒 かつおぶし	645	21.3	17.3	2.4		
23 (火)	<b>しゅうぶんの日でお休み</b>										
24 (水)	ちゅうかめん <b>ぎゅうにゅう はるまき ほうれんそうのナムル みそラーメンスープ</b>	ぎゅうにゅう・はるまき ぶたにく・みそ	にんじん・もやし・ほうれんそう キャベツ・ねぎ・にら・しょうが きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・ごまあぶら あぶら・さとう・ごま	とんこつ・がらスープ しょうゆ・こしょう コチュジャン	718	28.2	16.9	4.7		ND
25 (木)	ドッグパン <b>ぎゅうにゅう ウィンナーのチリソースに フレンチサラダ さつまいものミルクスープ</b>	ぎゅうにゅう・ウィンナー ハム・とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・グリーンピース パセリ	ドッグパン・さつまいも じゃがいも・バター あぶら・さとう・かたくりこ	コンソメ・塩・酢 こしょう・スープストック 赤ワイン・ドレッシング	645	21.3	17.3	2.4		
26 (金)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう ポークカレー ポパイサラダ 梨(なし)</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく・なし	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう あぶら	カレールー・しょうゆ 酢 トマトケチャップ	661	30.8	21.3	3.1	5年生の 給食がない日	
29 (月)	ツナごはん <b>ぎゅうにゅう ひじきサラダ みそしる デザート</b>	ぎゅうにゅう・ツナ ひじき・とうふ みそ	にんじん・ほうれんそう コーン・だいこん・こまつな	むぎごはん・さとう あぶら・さといも りんごとカルピスゼリー	しょうゆ・みりん 酒・酢 かつおぶし	662	23.3	20.8	2.6	バースデー きゅうしよく	ND
30 (火)	しょうパン <b>ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ピーマンハンバーグ いんげんのソー キャベツスープ</b>	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたひきにく たまご	にんじん・キャベツ・たまねぎ さやいんげん・ピーマン たまねぎ	しょうパン・ブルーベリージャム バター・パンこ・あぶら ドミグラスソース	こしょう・ナツメグ 赤ワイン・塩 コンソメ	627	28.5	24.8	2.8		
学校給食摂取基準						660	13~28	18~22	3未満		

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしう下さい。