

日	曜日	こんだてめい			あか	みどり		きいろ	ギ ネ ル	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
		しゅしょく	おやつ	しゅさい・ふくさい・デザート		ちやくにくをつくる	からだのちょうしをととのえる						ねつやちからになる	
							いろのこいやさい							そのたのやさい・くだもの
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね												
8	木	ごはん	しゅしょく おやつ	ぶたどんのぐく きわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと くきわかめ ツナ みそ		しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	623	26.5	20.1	2.7		
9	金	ごはん	しゅしょく おやつ	ごもくにまめ いそあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ こんぶ のり	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ もやし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	607	24.8	17.6	2.0		
12	月	きなこあげパン	しゅしょく おやつ	ワントンスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なんと	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	591	22.9	22.7	2.3		
13	火	ごはん	しゅしょく おやつ	さばのみそに とんじる からしあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん じゃがいも あぶら	650	27.7	22.4	2.5		
14	水	スパゲッティ ナポリタン くろパン	しゅしょく おやつ	ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲッティ オリーブゆ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	605	22.1	21.2	2.1		
15	木	むぎごはん 1ねんせい給食開始	しゅしょく おやつ	ポークカレー コーンサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	729	21.5	22.4	2.3		
16	金	カレーピラフ	しゅしょく おやつ	チキンとマッシュルームの ドリアふう シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	カレーピラフ あぶら クルトン ドレッシング	679	27.0	24.4	2.8		
19	月	ココアパン	しゅしょく おやつ	ミートボールの トマトソースに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ レモン	パン マカロニ あぶら さとう オリーブゆ	597	22.8	22.3	2.1		
20	火	ごはん	しゅしょく おやつ	ハンバーグ・デミグラソース コンソメスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん あかピーマン	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも オリーブゆ	650	23.1	21.5	2.8		
21	水	せわりパン やきそば 入学・進級おいわい献立	しゅしょく おやつ	フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホイップクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	707	24.6	27.7	2.6		
22	木	せきはん ごましお	しゅしょく おやつ	にくだんご かきたまじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう にくだんご たまご とうふ かまぼこ	にんじん にら こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	せきはん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	603	22.1	21.6	3.2		
23	金	むぎごはん	マヨネ	ハヤシライス グリーンサラダ	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	602	17.9	14.6	2.1		
26	月	こめっこばん	しゅしょく おやつ	ペンネのクリームに こざかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ペンネ バター ごまあぶら	664	30.3	24.6	2.9		
27	火	わかめごはん	しゅしょく おやつ	じゃがいものそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん いんげん こまつな	ほししいたけ もやし	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ごま	621	23.9	18.2	2.8		
28	水	きつねうどん (パックめん) ミニクロワッサン	しゅしょく おやつ	てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ チーズ	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ きりほしだいこん	うどん パン ごま さとう ごまあぶら	604	24.6	21.3	4.7		
30	金	ごはん	しゅしょく おやつ	マーボーどうふ はるさめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり きよみオレンジ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	654	26.7	19.5	2.3		
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。									637	24.3	21.4	2.6		
※4月の給食費は、5月分と2ヶ月合わせた引落としになります。									650	27.5	18.5	2.0		

～ 給食調理員を紹介します ～

*給食調理員

宮口 富貴子

*給食調理員

古澤 美奈子

*給食調理員

内田 富美子

*栄養士

轟 紗弥香

秋間小学校のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうござ
います。みなさんの心と体の健康のために安心・安全な給
食作りを行ってまいります。みなさんに「給食たのし
み！」と言ってもらえるよう給食室一同がんばりますので、
一年間よろしくお願いします。

