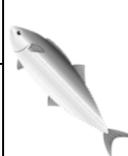


日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー(kcal)	一口メモ			
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実			たんぱく質(g)	脂肪(g)	
7	月	始業式・入学式										入学・進級おめでとうございます 新年度が始まり、新しい学年のスタートです。給食では、お祝いクレープが出ます。給食をしっかりと食べて健康な体をつくりましょう。 			
8	火	入学式 黒パン	牛乳	入学・進級お祝い献立 クリームシチュー ツナサラダ お祝いクレープ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	797 28.5 27.0				
9	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 海藻	にんじん にんにく きゅうり コーン りんご	玉ねぎ キャベツ ごはん 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	719 22.9 19.6					
10	木	ブランコッペ	牛乳	鶏肉と大豆のトマト煮 チーズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン じゃがいも キャベツ	パン ルウ ドレッシング	油 763 32.1 27.9					
11	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら にら	ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ 生姜 にんにく	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	油 713 28.1 21.0					
14	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	さわら 豆腐 ちくわ 大豆 ひじき 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	枝豆 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも ごま油 ごま	700 31.3 19.0					
15	火	ロールパン	牛乳	ミートオムレツ 小松菜サラダ コーンクリームスープ	卵 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	小松菜 パセリ	キャベツ しめじ レモン マッシュルーム 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 780 28.0 29.1	春の魚「さわら」 さわらは、漢字では「鱈」と書きます。春という字が入っているので春に旬を迎える魚ですが、地域によっては秋に旬を迎えるところもあります。 				
16	水	キムチごはん	牛乳	(キムチごはんの具) 春巻き 中華スープ	豚肉	牛乳	にんじん にら	白菜 たけのこ コーン もやし 生姜 玉ねぎ ねぎ にんにく しいたけ	ごはん 砂糖 油 春巻きの皮 ごま油 ごま 片栗粉	700 24.8 24.3					
17	木	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 大根サラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 わかめ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン しめじ 大根 キャベツ	パン 砂糖 油 じゃがいも ドレッシング 片栗粉	707 30.7 24.8					
18	金	豚丼	牛乳	(豚丼の具) おほか和え 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 かつお節 わかめ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし 生姜 にんにく ねぎ えのき	ごはん 砂糖 油 しらたき じゃがいも	700 32.0 17.3					
21	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きんぴらごぼう 鶏だんご汁	さば みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 油 ごま油 ごま 砂糖	711 28.8 21.1					
22	火	ココアパン	牛乳	筍と菜の花のかき揚げ 煮込みうどん ごま酢和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 菜の花 小松菜	たけのこ きゅうり ねぎ 大根 コーン しいたけ キャベツ	パン 油 ごま うどん ごま 砂糖	729 25.7 28.3					
23	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム しめじ 生姜 キャベツ グリーンピース コーン	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	716 22.9 22.8				O印の野菜は藪塚産です。 	
24	木	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 しゅうまい 2個 春雨スープ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ ねぎ 白菜 にんにく	ごはん 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ごま 春雨	700 29.7 19.5					
25	金	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆	ごはん 砂糖 油 じゃがいも しらたき	701 27.9 17.9					
28	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ(ソース) 切り干し大根の煮付け じゃがいものみそ汁	タラ みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 しいたけ えのき 玉ねぎ	ごはん 砂糖 油 しらたき パン粉 じゃがいも	744 29.3 25.0					
29	火	昭和の日													
30	水	ごはん	牛乳	肉だんご 2個 ホイコーロー わかめスープ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ ねぎ もやし にんにく 生姜	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	708 30.3 21.1					

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。



★令和7年度も学校給食費は無料です。(手続き不要)

