

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 & しょくえん	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ		たんすいかぶつ		ししつ
		にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな・かいそう	りよくおうしよくやさしい	そのたのやさしい・くだもの	こくるい・いもちい・さとう	ゆし	
7 (金)	ホットドッグ (ドッグパン フランクフルトケチャップソース)	フランクフルト				コッパパン さとう		677 26.8 3.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		バター	
	ホワイトシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		738 27.7 2.7
	はるまき	だいず			たけのこ	こむぎこ	あぶら	
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく だいず えび		にんじん にら	たまねぎ ししいたけ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	
11 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる)	とりにく あぶらあげ なた		ほうれんそう	ねぎ ししいたけ	ソフトめん		689 28.9 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりてん	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	
	きゅうりとくきわかめのサラダ (わふうドレッシング)		わかめ		だいこん きゅうり		あぶら	
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		609 25.5 2.6
	いわしのにつけ	いわし						
	こうやどうふのもの	こおりとうふ		にんじん	ごぼう れんこん	さといも こんにゃく さとう	あぶら	
	とんじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	
13 (木)	とりそぼろどん (ごはん いりたまごいりとりそぼろ)	とりにく たまご			しょうが	ごはん さとう		677 28.4 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	きゅうりとはくさいのあさづけ				きゅうり はくさい			
	わかめスープ	なた	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ	でんぶん	ごま	
	ヨーグルト※		ヨーグルト					
14 (金)	ツナサンド (しょうパン ツナサンドのぐ)	まぐろ			たまねぎ きゅうり	しょうパン	ノンエッグマヨネーズ	732 27.4 3.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	インディアンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
	はくさいクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		666 27.7 2.8
	いかのからあげ	いか			しょうが	でんぶん	あぶら	
	じゃがいもに	ぶたにく		にんじん		じゃがいも さとう	あぶら	
	はるやさいみそしる	えび たら とうふ あぶらあげ おから		にんじん ぎやえんどう	たけのこ たまねぎ ねぎ	でんぶん		
18 (火)	にくじるうどん(ソフトめん にくじる)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ	ソフトめん		649 22.2 2.7
	はっこうにゅう※		はっこうにゅう					
	とうふいそべあげ見②③	とうふ ぎよにくすりみ			たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	かぼちゃのあまに			かぼちゃ		さとう		
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		613 22.1 2.5
	ホキフライ(ソース)	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら	
	だいこんとあぶらあげのもの	あぶらあげ			だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	
	かきたまじる	たまご		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	ふ でんぶん		
20 (木)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	737 22.7 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	プレーンオムレツ	たまご						
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もち みかん パインアップル	さとう		
21 (金)	コロッケバーガー (バーガーパン しろはなまめコロッケ ソース)	しろはなまめ				コッパパン じゃがいも	パンこ あぶら	632 21.1 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ(コールスロッドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら	
	マカロニとやさいのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ	あぶら	

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ		たんすいかぶつ		ししつ
		にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな・かいそう	りよくおうしよくやさしい	そのたのやさしい・くだもの	こくるい・いもちい・さとう	ゆし	
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		624 22.9 2.0
	さばのからみやき	さば						
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
	はんぺんのすましじり	はんぺん とうふ		にんじん	しめじ ねぎ	ふ		
25 (火)	ごもくタンメン (ソフトめん ごもくタンメンスープ)	ぶたにく いか		にんじん	しいたけ はくさい もやし ねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	622 21.8 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	えびシューマイ③	ぶたにく ぎよにくすりみ			たまねぎ	こむぎこ		
	フルーツあんぱん		にゅう		パインアップル もも	さとう		
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		647 28.1 2.0
	さわらのごまみそやき	さわら			しょうが	さとう	ごま	
	きりぼしだいこんのいれ込み	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	あぶら	
	はくさいスープ	ぶたにく とうふ なた		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		745 25.9 2.7
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	
	なのはなあえ	たまご		ほうれんそう なばな				
	おいおいじり	なた		にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ	ふ		
	おいおいクレープ(いちご)※	とうにゅう				さとう でんぶん	あぶら	
28 (金)	ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグきのこソース)	とりにく			たまねぎ マッシュルーム	コッパパン さとう		633 26.9 3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさしいサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ		あぶら	
	グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	パセリ	たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「きゅうり、ねぎ、はくさい、れんこん、ごぼう、さつまいも」です。

* 給食だより *

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子供たちの健やかな成長を支えるとともに、地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安心安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

【お知らせ】市のホームページで学校給食センターから提供している給食について紹介しています。詳しくはQRコードを読みこんでください。

