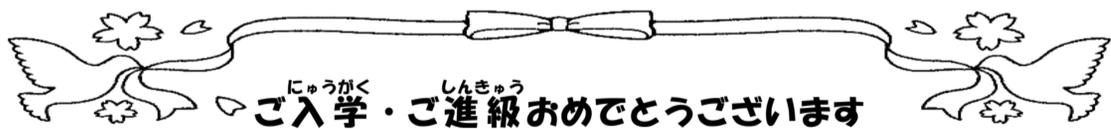




日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値(kcal)	たんぱくしつ(%)	しじつ(%)	えんぶん(%)	
9	水	はちみつパン とりにくのしモンパジルやき クリームペンネ コンソメスープ ももゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん キャベツ パジル レモン たまねぎ はくさい しめじ コーン いんげん もも	パン こむぎこ はちみつ マカロニ ゼリー	746	32.4	26.6	2.8	
10	木	ごはん ホキのいそペフライ ごまあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 ホキ あおさ あぶらあげ にぼしこ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	651	23.1	21.4	2.2	
11	金	むぎごはん とうふのつつみやき ひじきのいために にらたまじる	○	牛乳 とりにく とうふ ひじき あぶらあげ さつまあげ たまご なると にぼしこ	こんにゃく にんじん えのき しめじ にら たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	630	27.0	19.7	2.5	
14	月	ごはん やきメンチカツ いかとアスパラのいたためもの すましじる	○	牛乳 とりにく ぶたにく いか かまぼこ とうふ わかめ にぼしこ	にんじん アスパラガス キャベツ いんげん にんにく たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	627	26.1	19.1	2.0	
15	火	むぎごはん かぼちゃコロッケ かいそうサラダ にくじゃが	○	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ しらたき グリーンピース しいたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	695	21.9	20.2	2.1	
16	水	しょうゆラーメン ふっくらかまぼこ やさいのごまみそあえ カルシウムウエハース	○	牛乳 たらすりみ かまぼこ なると みそ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく こんにゃく キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま ウエハース	676	26.2	21.3	3.6	
17	木	ごはん とりにくのからあげ フロッコリーのおかかあえ なめこじる おいっぺいちごゼリー	○	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ にぼしこ みそ	しょうが フロッコリー コーン なめこ しめじ にんじん だいこん ながねぎ いちご	こめ こめこ でんぶん あぶら ゼリー	661	27.3	18.8	2.4	
18	金	むぎごはん ぶたにくしゅうまい ミルメーク ピリッとサラダ ちゅうかスープ	●	牛乳 ぶたにく くらげ かまぼこ とうふ	きゅうり もやし にんじん えのき ながねぎ たまねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら ミルメーク	621	19.8	17.2	2.7	
21	月	たけのこごはん さばのぶんかほし しおこんぶあえ いかとだいこんのもの	○	牛乳 さば とりにく かまぼこ こんぶ いか	たけのこ にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ しいたけ いんげん	こめ ごま さとう さといも ごまあぶら	663	30.8	21.8	3.1	
22	火	むぎごはん えびカツ にくやさしいため とうふとしいたけのスープ りんごのタルト	○	牛乳 えび ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しいたけ こまつな たけのこ りんご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら タルト	698	25.3	21.2	2.5	
23	水	こくとうパン ほうれんそうグラタン グリーンサラダ たまごスープ アセロラゼリー	○	牛乳 かまぼこ たまご チーズ	ほうれんそう フロッコリー きゅうり アスパラガス パセリ にんじん たまねぎ アセロラ	パン こむぎこ こくとう じゃがいも でんぶん マカロニ ゼリー	642	22.6	22.8	2.2	
24	木	ごはん あかうおのてりやき だいずのみそいため けんちんじる	○	牛乳 あかうお とりにく だいず みそ あぶらあげ とうふ にぼしこ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ いんげん にんにく だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう あぶら さといも	707	31.4	24.8	2.4	
25	金	ポークカレーライス プレーンオムレツ だいこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく トマト だいこん きゅうり しそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	689	22.3	20.6	2.5	
28	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ツナマヨソテー あつあげのみそしる ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト ぶたにく ツナ あつあげ にぼしこ みそ	たまねぎ しょうが コーン キャベツ にんじん こまつな えのき	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	766	33.9	29.3	2.3	
30	水	スパゲッティミートソース やさいコロッケ コーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン はくさい グリンピース	スパゲッティ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら こめこ	689	29.5	22.6	1.8	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							今月の平均栄養素量	677	26.8	18.1	2.4
							小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
								~32.5	~21.7	未滿	



♡センターからご挨拶♡

あたら がっこうせいかつ むか こころ いわ もう あ
新しい学校生活のスタートを迎えたことを心からお祝い申し上げます。
あたら ともだち せんせい であ さまざま まな じき
新しい友達や先生との出会い、様々な学びが待っているこの時期は、ワクワクすることがたくさんありますね。
とく きゅうりく がっこうせいかつ たの ひと まいにちこと こんだて ていきょう ともだち た たの
特に、給食は学校生活の楽しみの一つです。毎日異なる献立を提供します。友達と食べることで、楽しい
おも で
思い出がたくさんできることでしょ。栄養満点の給食を通じて健康な体を育みましょう。

ちさんちしょう
地産地消
こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区 には:蓮沼地区
なが なるとう ちく
長ねぎ:成東地区
きゅうり:九十九里町・大網白里市
さんむ しない さんぶ くんしない さん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

