

月	火	水	木	金																		
3 ごはん・牛乳 みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ しろみさかなフライ 黄 パン粉・小麦粉・でんぷん・油 赤 ホキ チャプチェ 黄 マロニー・さとう・ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく 	4 せわりパン・牛乳 コーンポタージュ 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・コーン ウインナーのカレーソースに 黄 オリーブ油・さとう 赤 ウインナー・ベーコン 緑 玉ねぎ・にんにく・トマトピューレ なし(くだもの) 緑 梨  	5 ごはん・牛乳 ポークカレー 黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい    	6 あんかけやきそば・牛乳 黄 めん・油・ごま油・でんぷん 赤 ぶた肉・うずら卵・イカ・えび 緑 玉ねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・こまつな・にんじん・ほししいたけ はるまき 黄 はるまき・小麦粉・油 赤 ぶた肉・ひじき 緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが フルーツゼリー(ピーチ) 黄 さとう 赤 ピーチゼリー・もも・パイン・みかん 	7 ごはん・牛乳 みそしる 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ とり肉のうめマヨネーズやき 黄 エッグケアマヨネーズ・さとう 赤 とり肉 緑 うめペースト・りんご こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが 																		
10/10は“目の愛護デー”    	11 クロワッサン・牛乳 かぼちゃのポタージュ 黄 パター 赤 牛乳・クリームチーズ 緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ わかどりのピカタ 黄 パン粉・でんぷん・さとう・油・パン粉・小麦粉・米粉 赤 とり肉・たまご・チーズ 緑 パセリ ツナサラダ 黄 エッグケアマヨネーズ 赤 ツナ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁 焼きプリンタルト(中学校) 黄 小麦粉・マーガリン・さとう 赤 たまご・カスタードクリーム 	12 ちゅうかどん・牛乳 黄 こめ・油・でんぷん 赤 ぶた肉・うずら卵・イカ 緑 はくさい・にんじん・ほししいたけ・にんにく わかめスープ 黄 わかめ・とうふ・なると 赤 長ねぎ 緑 長ねぎ いちごクレープ 黄 さとう・米粉・油 赤 とうじゅう 緑 いちご・レモン  <p>「きいちゃん」のあかま</p>	13 ナポリタン・牛乳 黄 スパゲティ・油 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん アメリカンドッグ 黄 油・小麦粉・さとう・でんぷん 赤 とり肉・ぶた肉 ブロッコリーのごまサラダ 黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン  <p>「あか」ちゃん のあかま</p>	14 ほたてごはん・牛乳 黄 米・さとう・油 赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ みそしる 赤 とうふ・油あげ あつやきたまご 黄 さとう・でんぷん・油 赤 たまご 肉じゃが 黄 ジャがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん  <p>「みこい」ちゃん のあかま</p>																		
17 ごはん・牛乳 けんちんじる 赤 とうふ・とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば ひじきに 黄 さとう・油 赤 さつまあげ・ひじき 緑 しらたき・にんじん・いんげん・ほししいたけ  	18 こくとうパン・牛乳 ミートボールスープ 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 はくさい・にんじん・長ねぎ・しめじ スパニッシュオムレツ 黄 ジャがいも・エッグケアマヨネーズ 赤 たまご・ウインナー 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん ミルクデザート 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・みかん 	19 ごはん・牛乳 ハヤシライス 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・だっしふんにゅう・いんげんまめ 赤 玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマトピューレ かいそうサラダ 黄 ドレッシング 赤 かいそうミックス 緑 キャベツ・コーン・きゅうり  	20 しおやきそば・牛乳 黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・もやし・ほししいたけ チキンチーズのオープンやき 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉・チーズ 緑 赤ピーマン・パセリ じゃがバター 黄 ジャがいも・バター・さとう  	21 ごはん・牛乳 いしかりじる 赤 さけ・とうふ 緑 だいこん・はくさい・長ねぎ メンチカツ 黄 パン粉・でんぷん・小麦粉・さとう・油 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ ほうれん草のごまあえ 黄 ごま・さとう 赤 ほうれん草・もやし・にんじん 																		
24 ごはん・牛乳 みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ とり肉とカシューナッツいため 黄 でんぷん・油・さとう・カシューナッツ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しょうが ブロッコリーのおかかあえ 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー 	25 ソフトフランスパン・牛乳 ブラウンシチュー 黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・生クリーム 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ ミートボール(幼:1コ 小・中学:2コ) 黄 さとう・油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマトペースト りんご 緑 りんご 	26 ホイコーロー丼・牛乳 黄 米・さとう・油・でんぷん 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・にんじん・たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご・とうふ 緑 長ねぎ・にんじん・しめじ・ほうれん草 ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 	27 しょうゆラーメン・牛乳 黄 めん・さとう 赤 ぶた肉・なると 緑 長ねぎ・ほうれん草・しょうが いりどりシューマイ(各1ケ) 黄 小麦粉・油・さとう 赤 とうふ・魚すり身・ぶた肉 緑 ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ・しょうが だいがくいも 黄 さつまいも・油・ゴマ・たれ 	28 ごはん・牛乳 とんじる 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・長ねぎ アジフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 アジ きりぼしだいこん 黄 さとう・ごま 赤 さつまあげ 緑 だいこん・にんじん 																		
31 ごはん・牛乳 みそしる 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん わかどりのゴマてりやき 黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉 きんぴらごぼう 黄 ごま油・ごま・さとう・油 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん 	<p style="text-align: center;">◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p style="text-align: center;">* あとかたづ * 後片付けをきちんとしよう!</p> <p style="text-align: center;">* 森町きんりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よいてい *</p> <p>○お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○はくさい ○ごぼう ○だいこん ○たまご ○キャベツ ○もやし ○玉ねぎ ○なめこ ○にんじん ○りんご ○じゃがいも</p> <p>※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>			<p style="text-align: center;">平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー(キロカロリー)</th> <th>たんぱく質(グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>483</td> <td>19.1</td> </tr> <tr> <td>小学校1・2学年</td> <td>530</td> <td>21.2</td> </tr> <tr> <td>小学校3・4学年</td> <td>628</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>小学校5・6学年</td> <td>737</td> <td>27.6</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>799</td> <td>29.5</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	幼稚園	483	19.1	小学校1・2学年	530	21.2	小学校3・4学年	628	24.2	小学校5・6学年	737	27.6	中学校	799	29.5
	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)																				
幼稚園	483	19.1																				
小学校1・2学年	530	21.2																				
小学校3・4学年	628	24.2																				
小学校5・6学年	737	27.6																				
中学校	799	29.5																				

○保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて子どもたちへの給食の食材費用に使われます。毎月の納入期限までに必ず納めてください。
 ○お支払いに行く手間や納め忘れのない『口座振替の利用』をお願いします。感染症対策として外出機会を減らすことにもつながります。

