

日曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)		
10 火	しよくぱん ぎゆうにゆう ポテトのバターに だいこんサラダ ピーナッツクリーム	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく とりにく	しよくぱん ピーナッツ じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん きゆうり パセリ	638 24.3 18.0	こんねんど ☆今年度も みな 皆さんがた
11 水	ちゆうかふうごもくごはん ぎゆうにゆう わかめスープ きよみオレンジ1/6	ぎゆうにゆう ぶたにく むきエビ わかめ たまご えだまめ	ごはん いりごま あぶら	ねぎ にんじん はくさい しめじ えのき きよみオレンジ	620 22.5 15.5	くさん食べ けんこう で健康でい
12 木	ごはん ぎゆうにゆう なめこじる こうみつけ さけのしおやき	ぎゆうにゆう さけ もめんとうふ あかみそ しろみそ	ごはん じゃがいも	なめこ たまねぎ ねぎ にんじん だいこん キャベツ きゆうり	578 27.0 13.4	られるよう に給食室一
13 金	パーカーハウス ぎゆうにゆう やきハム スライスチーズ バナナ おたのしみヨーグルト	 かんいきゅうしょく 			629 23.5 20.4	ちどう 同がんばり ます。皆さ
16 月	せきはん ぎゆうにゆう すましじる ごもくきんびら ♪おたのしみ	ぎゆうにゆう えびだんご さつまあげ ちくわ あぶらあげ	せきはん あぶら さとう いりごま ごまあぶら こんにやく	にんじん ごぼう えのき ほうれんそう	597 20.2 12	んも、あた し新し い生活に早
17 火	チョコチップパン ぎゆうにゆう ごもくうどん おさかなサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ わかめ つくだに	チョコチップパン あぶら	しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゆうり だいこん	642 21.8 23.4	くなれるよ うに頑張り
18 水	ごはん ぎゆうにゆう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく しほりどうふ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ めんにく しょうが キャベツ きゆうり なら とうもろこし	665 25.5 19.4	ましよう。 
ISO 19 木	せわりコッペパン ぎゆうにゆう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	せわりコッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ バナナ もやし なら おうとう パイナップル みかん	623 25.2 16.1	
20 金	こぎつねごはん ぎゆうにゆう はるのみそしる エビしゅうまい②	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ えだまめ とうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ しめじ たけのこ かきな ねぎ	653 25.3 21.9	
23 月	ごはん ぎゆうにゆう たまごスープ かんこくふうやきにく のりつくパック	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご のりつくパック	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう いりごま	にんじん たまねぎ にんにく なら とうもろこし	660 25.6 18.0	☆16日から、い よいよ1年生せい まじゅうはじ 給食が始まりま
24 火	アップルパン ぎゆうにゆう ポトフ こまつなサラダ	ぎゆうにゆう ウインナー とりにく ツナ	アップルパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな レモン	607 24.1 19.9	す。マナーを まも 守って、みんな たのた で楽しく食べら れるようにしま しょう。
25 水	カレーピラフふう ぎゆうにゆう ミートボールスープ ポテトサラダ	ぎゆうにゆう ウインナー むきエビ にくだんご えだまめ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゆうり とうもろこし ほうれんそう はくさい えのき	616 22.9 19.5	
26 木	はちみつパン ぎゆうにゆう わふうスパゲティ ひじきサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン やきのり ひじき チーズ	はちみつパン さとう パスタ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゆうり しめじ	624 21.6 20.1	
ISO 27 金	むぎごはん ぎゆうにゆう ポークカレー こんにやくサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく	むぎごはん カレールウ あぶら じゃがいも ドレッシング こんにやく	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゆうり	706 21.7 18.2	
30 月	 しょうわ ひ  昭和の日					

* 野菜類はすべて加熱してあります。* 都合により献立を変更する場合があります。* ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。



調理室より

今年度も「安全でおいしい給食作り」に
取り組みます!!
栄養士・渡邊隆子
調理員・田部井美智子、粟野かおり、
山中恵美子、齋藤桂子
宜しくお願いします♪


