

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。

1年生は13(金)から給食がスタートします。これから6年間心も身体も元気に成長できるよう

好き嫌いせず残さず食べて楽しい給食時間をすごしてくださいね。

日	献立	おかずの内容			エネルギー	Kcal
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質	g
9(月)	いちごフレッシュゼリー					
10(火)	さくらゼリー					
11(水)	桜もち					
12(木)	バニラヨーグルト					
13(金)	米飯 福神漬 ミルク ビーフカレーライス ポパイサラダ	ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールウ コーン ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草	560	Kcal 21.1 g 2.3 mg
16(月)	ちらし寿司 錦糸卵 味付のり 豚汁 春きゃべつとじゃこのおひたし ぶどうジュース	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ ちりめんじゃこ	米飯 さといも ごま油 ぶどうジュース	にんじん たけのこ かんぴょう れんこん 干しいたけ だいこん 青ねぎ 春きゃべつ 味付のり	516	Kcal 21.2 g 2.5 mg
17(火)	黒糖パン ミルク ポロネーゼペンネ ブロッコリーのサラダ	ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマト トマケチャップ ブロッコリー	558	Kcal 24.8 g 2.1 mg
18(水)	米飯 ミルク 他人丼 ほうれん草のごまあえ	ミルク 牛肉 卵	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	519	Kcal 26.3 g 3.1 mg
19(木)	アリコベール ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ みかんゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 ハム	アリコベール パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ マーガリン スパゲティ みかんゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう	756	Kcal 31.9 g 2.9 mg
	(6年生ブッフェ) アリコベールorクワッサンorくるみパン インディアンロールorハムステーキ スパゲティサラダorポテトサラダ コーンポタージュスープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 ハム ミルク ハムステーキ 生クリーム チーズ	アリコベール クワッサン くるみパン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ マーガリン クリームコソ缶 スパゲティ ホタージュベース コーン マヨネーズ みかんゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう マッシュルーム グリーンピース きゅうり パセリ	744	Kcal 27.8 g 2.7 mg
20(金)	わかめご飯 カレーうどん ゆで卵 ジョア(いちご)	卵 かつおぶし 牛肉 油あげ ジョア(いちご)	米飯 うどん カレールウ 片栗粉	わかめ ほうれん草 たまねぎ にんじん 青ねぎ	644	Kcal 25.2 g 3.5 mg
23(月)	米飯 のりの佃煮 ミルク キムチ鍋 いちご	豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素	のりの佃煮 はくさい にんじん しめじ 青ねぎ いちご	509	Kcal 20.4 g 1.9 mg
24(火)	ナン タンドライーチキン 卵野菜スープ マンゴープリン	鶏肉 ヨーグルト 卵 マンゴープリン	ナン タンドリーチキンスパイス マンゴープリン	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ パセリ	536	Kcal 29.1 g 1.9 mg
25(水)	米飯 ミルク 中華丼 桃まん	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵	米飯 片栗粉 ごま油 桃まん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	532	Kcal 25.6 g 2.2 mg
26(木)	たけのこピラフ ミルク シーフードとチンゲン菜のクリームシチュー 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 無塩バター いか えび 貝柱 チーズ 小豆 白いんげん豆	米飯 じゃがいも ホワイトルウ 上新粉	しめじ しいたけ しいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲン菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	725	Kcal 26.7 g 2.8 mg
27(金)	<セルフハンバーガー> バーガーパン スライスチーズ ハンバーグ パンブキンスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ りんごジュース	スライスチーズ 牛肉 豚肉 卵 ミルク 生クリーム チーズ	バーガーパン パン粉 小麦粉 かぼちゃ パンプキンホタージュベース ごましょうゆドレッシング りんごジュース	たまねぎ トマト にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー にんにく	640	Kcal 25.6 g 2.8 mg
栄養平均量					603	Kcal 25.5 g 2.5 mg

食材の主な生産地

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|
| しめじ・・・長野 | にんじん・・・鳥取・長崎 | たまねぎ・・・淡路島 | はくさい・・・和歌山・岡山 |
| きゅうり・・・滋賀・宮崎 | きゃべつ・・・愛知 | ミニトマト・・・熊本 | アスパラ・・・チリ |
| 青ねぎ・・・京都 | もやし・・・京都 | じゃがいも・・・北海道 | だいこん・・・和歌山 |
| みかん・・・和歌山 | りんご・・・長野 | ブロッコリー・・・エクアド | 豚肉・・・京都・カナダ |
| 牛肉・・・オーストラリア | 鶏肉・・・京都・熊本・宮崎 | | |