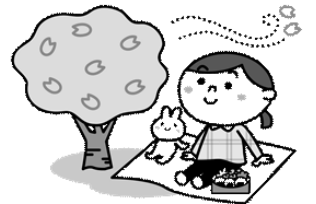


日	献立名 栄養価 エネルギーkcal・たんぱく質g	主な材料名			調味料
		血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
9 火	チキンライス 牛乳 たまご青菜のスープ フルーツ(オレンジ) 589kcal ・ 23.4g	牛乳 とり肉25 ささみ10 とうふ15 たまご20	米 麦 油 かたくりこ	玉ねぎ40 人参15 ピーマン5 もやし20 えのき9 小松菜10 フルーツ(オレンジ)	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ
10 水	こくとうパン 牛乳 五目うどん 大根サラダ 607kcal ・ 22.5g	牛乳 とり肉20 にぼし 出しこんぶ	こくとうパン うどん ノンエッグマヨネーズ ごま	玉ねぎ30 人参10 しめじ9 干しいたけ1 ねぎ 大根40 きゅうり20 人参10 とうもろこし10	塩 しょうゆ みりん 塩 こしょう
11 木	ごはん 牛乳 もやしソテー ハンバーグケチャップソース やさいスープ 614kcal ・ 24.7g	牛乳 ベーコン5 ハンバーグ1ヶ ふた肉10	米 麦 油 さとう かたくりこ	もやし45 人参7 キャベツ30 玉ねぎ20 チンゲン菜9 人参7 とうもろこし5	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酒 コンソメ
12 金	チキンカレーライス 牛乳 フルーツ白玉 ふくじんづけ 721kcal ・ 18.0g	牛乳 とり肉20	米 麦 じゃが芋40 カレーウ 油 カラフルボール(白玉)10 オレンジゼリー15 さとう	玉ねぎ55 人参18 グリンピース3 にんにく しょうが りんご10 みかん缶30 パイン缶35 ふくじんづけ	塩 こしょう カレー粉 ウスター・トンカツソース 白ワイン
15 月	三色ごはん 牛乳 みそけんちん汁 フルーツ(オレンジ) 611kcal ・ 25.5g	牛乳 ふた肉25 たまご20 ふた肉10 みそ にぼし	米 麦 さとう 油 こんにゃく15	小松菜20 大根18 ごぼう15 人参10 しめじ9 ねぎ3 フルーツ(オレンジ)	塩 しょうゆ 酒 みりん 酒
16 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨ちゅうかあえ 627kcal ・ 24.4g	牛乳 ふた肉20 とうふ95 みそ 赤みそ	米 麦 油 春雨9 さとう ごま油	人参10 たけのこ10 ねぎ5 干しいたけ1 にんにく しょうが きゅうり15 もやし30 人参6 とうもろこし10	塩 しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープ 塩 しょうゆ 酢
17 水	ロールパン 牛乳 スパゲティナポリタン もやしの和風サラダ 621kcal ・ 24.9g	牛乳 ふた肉20	ロールパン スパゲティ 油 さとう ごま油	玉ねぎ35 人参10 ピーマン5 しめじ9 にんにく もやし35 人参5 きゅうり15 キャベツ32 とうもろこし10	塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 しょうゆ 酢
18 木	ごはん 牛乳 ごまあえ 白身魚フライ紅梅ソース かぼちゃのみそ汁 634kcal ・ 25.4g	牛乳 白身魚フライ1切 とうふ20 わかめ みそ にぼし	米 麦 さとう ごま 米油 さとう	キャベツ17 大根 15もやし20 梅干 かぼちゃ20 玉ねぎ20 えのき9 ねぎ3	しょうゆ しょうゆ ケチャップ 酒
19 金	ごはん 牛乳 ささみのレモンに 切り干し大根のカレーいため 豆乳入りチキンクリームスープ 716kcal ・ 31.8g	牛乳 ささみ2ヶ ふた肉10 とり肉15 豆乳	米 麦 小麦粉 かたくりこ 米油 さとう 油 さとう じゃが芋30 小麦粉 油 バター	レモン 切り干し大根6 人参5 ピーマン4 玉ねぎ30 人参10 とうもろこし5 クリームコーン10	塩 酒 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 塩 こしょう コンソメ
22 月	ごはん 牛乳 すき焼き 梅マカロニサラダ 674kcal ・ 25.0g	牛乳 ふた肉25 焼きとうふ40 にぼし	米 麦 こんにゃく35 ぶ3 さとう 油 マカロニ10 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ40 白菜40 人参10 ねぎ5 キャベツ35 きゅうり20 とうもろこし5 梅干	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢
23 火	春野菜のたきこみごはん 牛乳 メンチカツ ハリハリ大根 653kcal ・ 21.9g	牛乳 とり肉20 にぼし メンチカツ1ヶ	米 麦 こんにゃく10 さとう 油 米油 さとう ごま	たけのこ15 ぶき10 わらび10 うすい3 人参10 ごぼう5 切り干し大根6 人参5 きゅうり15	塩 しょうゆ みりん しょうゆ 酢
24 水	コッペパン 牛乳 やきそば風スパゲティ ごぼうサラダ 659kcal ・ 25.0g	牛乳 ふた肉20 青のり かつお節 ツチ5	コッペパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ20 玉ねぎ20 人参10 もやし20 ねぎ5 紅しょうが ごぼう30 きゅうり20 キャベツ13 人参10 とうもろこし10	塩 こしょう ウスター・トンカツソース 塩 しょうゆ 酢
25 木	ごはん 牛乳 やき魚(さば) ゆかりあえ 高野とうふのたまごとし 720kcal ・ 35.3g	牛乳 塩さば1切 とり肉10 高野とうふ6 たまご20 にぼし	米 麦 ごま じゃが芋20 さとう	キャベツ30 きゅうり20 ゆかり 玉ねぎ45 人参10 いんげん3	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん
26 金	ごはん 牛乳 マカロニグラタン キャベツのカレードレッシング トマトとたまごのスープ 835kcal ・ 24.3g	牛乳 とり肉12 粉チーズ ベーコン6 たまご20	米 麦 マカロニ12 油 バター 牛乳 小麦粉 パン粉 さとう 油 かたくりこ	かぼちゃ15 玉ねぎ40 しめじ9 人参7 パセリ キャベツ40 人参8 トマト20 玉ねぎ30 いんげん3 とうもろこし6	塩 こしょう コンソメ 塩 酢 カレー粉 塩 こしょう コンソメ 酒 しょうゆ

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。



今年度、調理員(山下・田中・西・高田・太田)5名、栄養士(黒田)、運搬員3名で、「おいしい、楽しい給食」をめざして、心を込めて給食を作り、お届けしていきます。1年間よろしくお願ひいたします。



★大塔中辺路給食センターでの給食費、給食変更に関する取り決めが変わりました。ご確認ください。

- ① 給食の一食単価は、
小学校 270円(食料費250円 光熱水費20円)
中学校 300円(食料費280円 光熱水費20円)となります
☆月々の集金方法や金額は、学校によって異なります。
- ② 翌月にやむを得ず欠食しなければならない日があれば、17日までに学校へ申し出てください。その日の給食費は差し引かせていただきます。
(給食材料注文の関係上、給食欠食の申し出をした場合、17日以降の変更はできませんのでご注意ください。)
- ③ 病気やけがなどによる欠席が連続する場合や、長期に欠席される場合は、学校にご連絡ください。
・学校伝染病等の出席停止で、同月内に連続して5日以上欠食した場合、3日目より給食費はいただきません。
- ④ 緊急な臨時休校、学級閉鎖などは給食費はいただきません。

