



日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でののはたらき			ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
			あかのなかま おもに体をつくる もとなるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー もとなるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとなるたべもの		
7 (木)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			596 kcal
	とりのからあげ		とりにく	こめこ でんぷん あぶら	にんにく	しお こしょう	
	いそかあえ		のり	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ しお	
	しんたまねぎのみそしる		あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼし	
8 (金)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			656 kcal
	さばのみりんつけやき		(さば)	(さとう)		(しょうゆ みりん ぎょしょう しお)	
	さんしきあえ		かにかまぼこ	さとう ごまあぶら	もやし ピーマン	しょうゆ しお	
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ししいたけ えだまめ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	
11 (月)	むぎごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ むぎ			582 kcal
	ひじきごはんのぐ		とりにく ひじき	さとう あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん エリンギ いんげん	しょうゆ しお みりん さけ	
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こむぎこA でんぷん あぶら			
	きつねうどん		あぶらあげ	うどんめんA さとう	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ	しょうゆ かつおぶし こんぶ みりん さけ	
12 (火)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			605 kcal
	とりにくのしおこうじやき		とりにく	あぶら		しおこうじ しょうゆ	
	かんころに きょうどりょうり		あぶらあげ	ごま こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	さけ みりん しょうゆ	
	はるキャベツのみそしる		あつあげ わかめ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	
13 (水)	むぎごはん ハッピーにんじん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ むぎ			633 kcal
	ポークカレー		ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	カレールー チャツネ ケチャップ ウスターソース	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルトD スキムミルクD		みかん パイン もも バナナ		
14 (木)	くろごめごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ くろごめ			641 kcal
	さわらのてりやき		さわら	さとう	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	おかかあえ にゅうがく・しんきゅう おいはんきゅうしよく		かつおぶし	さとう	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ しお	
	はんぺんのすいもの		はんぺんA わかめ		たまねぎ にんじん しめじ ねぎ たけのこ	しょうゆ かつおぶし こんぶ	
15 (金)	むぎごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ むぎ			612 kcal
	チキンライスのぐ		とりにく	さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	ケチャップ トマトソース コンソメ しお こしょう	
	ミモザサラダ		(たまごC)	ごまドレッシングC (でんぷん さとう あぶら)	キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう (しょうゆ かつおエキス にぼしだし しお)	
	ほうれんそうのクリームスープ		ベーコン ぎゅうにゅうD スキムミルクD	あぶら マカロニA	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	ホワイトベース しお ポター・ジュベース こしょう	
18 (月)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			641 kcal
	さばのかばやきふうに		(さば)	(でんぷん) あぶら さとう		(しお) さけ みりん す しょうゆ	
	おからにしめ きょうどりょうり		さつまあげ おから	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	しょうゆ みりん	
	しんじゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ とうふ	じゃがいも	たまねぎ きぬさや	にぼし	

【使用食材について】

令和4年度より、**ベーコン・ローズハムは卵・乳不使用のものを使用します。また、マヨネーズについても、卵不使用の卵抜きマヨネーズを使用します。**

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

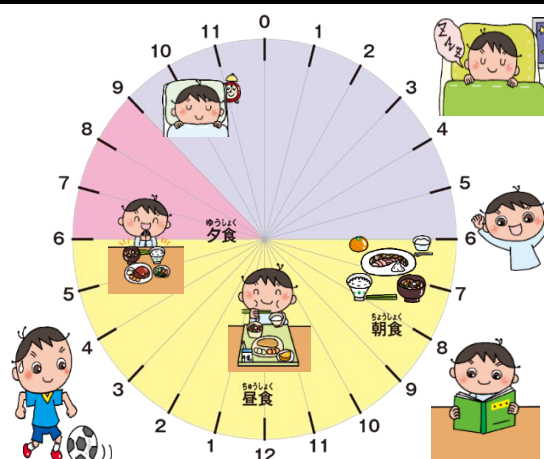
* 該当食品の右横に表示
A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性がります。



日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でののはたらき			ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
			あかのなかま おもに体をつくる もとになるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー もとになるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとになるたべもの		
19 (火)	むぎごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ むぎ			598 kcal
	ビビンバ (やきにく)		ぶたにく みそ	さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく りんご	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ	
	ビビンバ (ナムル)			ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ しお	
	コーンスープ		ベーコン	ごまあぶら	たまねぎ にんじん レタス コーン	しお こしょう しょうゆ とりがら	
20 (水)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			611 kcal
	カレーコロッケ		(ぶたにく)	(じゃがいも さとう マーガリン こむぎこA パンこA でんぷん) あぶら	(たまねぎ)	(カレーウ カレーこ こんぶエキス しお)	
	アスパラガスのサラダ			イタリアンドレッシング	きゅうり アスパラ パプリカ コーン	しお	
	たまごスープ		ベーコン たまごC	でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	とりがら しょうゆ こしょう さけ しお	
21 (木)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			564 kcal
	さかなのマヨネーズやき		シイラ	たまごぬきマヨネーズ パンこA	たまねぎ パセリ	しお こしょう	
	きんぴらごぼう		とりにく	ごま さとう ごまあぶら あぶら	ごぼう にんじん しょうが いんげん	さけ みりん しょうゆ	
	さかなそうめんのすましじる		さかなそうめん わかめ とうふ		はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ さけ こんぶ かつおぶし	
22 (金)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			651 kcal
	ハンバーグのオニオンソースかけ		(ぶたにく とりにく)	さとう でんぷん (でんぷん あぶら)	しょうが にんにく たまねぎ (たまねぎ)	しょうゆ みりん (しお)	
	こふきいも			じゃがいも	パセリ	しお こしょう	
	クリームシチュー		とりにく ぎゅうにゅうD なまクリームD しろいんげんまめ	マカロニA あぶら	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ コーン	ホワイトベース しお ホワイトルー こしょう	
25 (月)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			687 kcal
	むしギョーザ		(ぶたにく)	(でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこA あぶら)	(キャベツ たまねぎ はくさい しょう が にんにく)	(しょうゆ しお ぎょかいエキス)	
	てづくりふりかけ		しらすぼし あおりの のり	ごま ごまあぶら さとう		しょうゆ さけ みりん	
	はっぼうさい		ぶたにく いか えUF うすらのたまごC	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ	さけ オイスターソース こしょう とりがら しょうゆ	
26 (火)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			661 kcal
	ホキフライ		(ホキ)	あぶら (パンこA こむぎこA でんぷん)		(しお)	
	はるキャベツのアーモンドあえ			アーモンド さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しお しょうゆ	
	ちくぜんに		とりにく あつあげ	ぶくがしら さとう こんにゃく あぶら	にんじん いんげん たけのこ しいたけ れんこん ごぼう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	
27 (水)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			663 kcal
	とりにくのカレーやき		とりにく		にんにく しょうが	しょうゆ しお クチャップ カレーこ	
	ポテトサラダ		チーズD	じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	きゅうり にんじん	しお こしょう	
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん しめじ パセリ	とりがら しょうゆ ワイン しお こしょう	
28 (木)	ごはん	○	《ぎゅうにゅうD》	こめ			589 kcal
	さんさいちらしずしのぐ		まぐろみずに (たまごC)	さとう あぶら (でんぷん さとう あぶら)	にんじん ごぼう しいたけ (わらび えのきたけ たけのこ)	さけ みりん しょうゆ す (しょうゆ かつおエキス にほ しだし しお)	
	しろみさかなのあんかけ		(メルルーサ)	あぶら でんぷん (でんぷん あぶら)	たまねぎ パプリカ しょうが	しょうゆ さけ とりがら (しょうゆ)	
	はなぶのすましじる		とうふ わかめ	はなぶA	にんじん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	かつおぶし こんぶ しょうゆ	

きそく正しい生活しよう!

新学期が始まりました。
「運動」「食事」「休養(睡眠)」をき
ちんととって、規則正しい生活リズムを
つくるように心がけましょう。



早起きをして、朝ごは
んをしっかり食べるこ
とから1日が始まるよ
うにすると、毎日の生
活リズムが整いやす
くなります。



給食当番の順番が回っ
てきましたら、白衣の
洗濯をお願いします。
また、清潔なマスクと
ハンカチの持参も願
いいたします。

