



<小学校>

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)	
					おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
10月	コッペパン		オレンジゼリー		チリコンカン ホワイトシチュー	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だいす あおだいす ぶたにく きんときまめ とりにく てぼうまめ なまクリーム だっしふんにゅう	セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく パセリ オレンジジュース かんでん	585 25.8 21.2 2.7
11火	ごはん				さばのしおやき はるのみそしる こんにゃくのピリからいため	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば なまあげ わかめ みそ	こんにゃく キャベツ たまねぎ とうがらし にんじん	592 27.2 20.6 2.6
12水	キムチ チャーハン				メンチカツ ちゅうかふうスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやとうふ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさいキムチ きくらげ	594 31.6 23.2 2.7
13木	ごはん				じゃがじゃこ はっぼうさい	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう エビ いか ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しいたけ ミニトマト	550 24.9 13.8 1.6
14金	ごはん				とりのからあげ ワントンスープ あおなのごまあえ	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	563 25.2 15.9 1.8
17月	くろパン				チキンカツ ミネストローネ えだまめサラダ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	614 29.4 23.9 2.6
18火	ごはん				かれいのからあげ じゃがいものにつけ ブロッコリーのおかかあえ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし カレイ ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	588 28.7 13.7 1.2
19水	ごはん				ビビンバ はるさめスープ	こめ はるさめ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく もやし しいたけ はっさく	577 27.6 15.5 1.6
20木	ごはん			チーズ	ウイナーソーテー カレーシチュー	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース たまねぎ トマト にんじん	679 26.1 25.6 1.9
21金	ごはん				ぶたにくのかんろに とうふスープ いそかあえ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ のり かつおぶし ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ほんのうねぎ	588 29.2 17.2 1.7
24月	おたのしみこんだて				ロールパン・ぎゅうにゅう・ トンカツ・フルーツポンチ スパゲティーミートソースあえ	パン こむぎこ スパゲッティ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん ピーマン みかん パインアップル もも マッシュルーム かんでん	654 30.0 22.9 2.9
25火	ごはん				あげぎょうざ マーボー豆腐	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ キャベツ オレンジ	608 25.7 16.4 1.8
26水	ごはん				わふうラザニア レタスとぶたにくのスープ のりのつくだに	こめ マカロニ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいす あおだいす きんときまめ のり てぼうまめ ぶたにく みそ	セロリ たまねぎ チンゲンサイ にんじん レタス たもぎたけ	600 30.4 17.8 2.2
27木	ごはん				たちうおのたつたあげ ごもくに もやしのおひたし	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす こんぶ さつまあげ かつおぶし たちうお ぶたにく	こんにゃく グリンピース しょうが にんじん もやし ごぼう	639 27.3 22.2 1.4
28金	ごはん				ぶたにくのしょうがいため ビーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たもぎたけ オレンジ	567 27.5 14.7 1.7

お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。



しんきゅう ☆進級おめでとうございます☆



しんねんど はじ きそくただ せいかつ おく きゅうよう すいみん  
新年度が始まりました。規則正しい生活を送り、しっかりと休養（睡眠）  
をとり、毎日元気に過ごしましょう。

しんきゅう ☆進級おめでとうゼリー☆

しんきゅう いわ  
みなさんの進級をお祝いして、10日（月）に  
かしゅう パーセント かんてん つか  
果汁100%のみかんジュースと寒天を使って  
オレンジゼリーを作ります。



きゅうしょくひ かん し

給食費に関するお知らせ

げんざい ぶつかこうとう しょくざいりょうひ こうとう ともな  
現在の物価高騰による食材料費の高騰に伴い、  
ほごしゅらたん ふ  
保護者負担を増やすことなく、これまでどおりの  
がっこうきゅうしょくじっし しょくざいりょうひこうとうふん  
学校給食を実施するため、食材料費の高騰分に  
し ぶたん

こんねんど がっこうきゅうしょく しょうよてい しょくひん げんざいりょう やまとし  
今年度、学校給食で使用予定の食品の原材料について、大和市  
の

こうかい  
ホームページで公開しています。

しょくもつ どう かくにん ねが

