

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 食塩相当量
10	月	○	ナポリタン	ツナポテトサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ	スパゲッティ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン きゅうり キャベツ きよみオレンジ	543 kcal 2.3 g
11	火	○	むぎごはん	はるやさいのにももの わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき わかめ しらす	こめ むぎさんおんとう こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ふき にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな もやし きゅうり	540 kcal 2.0 g
12	水	○	しらすごはん	さかなのこうみやき やさいのいそかあえ みそしる	ぎゅうにゅう しらす さば のり かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ	576 kcal 2.2 g
13	木	○	ミルクパン	チーズオムレツ スタッフエンドウのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ベーコン だいず	ミルクパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん スタッフえんどう とうもろこし にんにく セロリー キャベツ トマト	585 kcal 3.0 g
14	金	○	キムチチャーハン	ツナとかいそうのサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かいそう ベーコン とうふ たまご	こめ ごまあぶら あぶら ごま でんぶん	はくさいキムチ えのきたけ ピーマン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし こまつな	625 kcal 3.3 g
17	月	○	1年生給食開始 チキンライス	フレンチサラダ ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん なまクリーム チーズ	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	トマト たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	583 kcal 2.4 g
18	火	○	やきそば	さんしょくあえ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ こまつな	546 kcal 2.9 g
19	水	○	たけのこごはん	ししゃものからあげ おかかあえ わかたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも かつおぶし とうふ たまご わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ	544 kcal 2.5 g
20	木	○	チリビーンズドッグ	野菜の日 はるキャベツのスープに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン ヨーグルト	むえんパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ セロリー もも みかん バイン パナナ	566 kcal 2.1 g
21	金	○	ごはん	とうふのうまに はくさいとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ かつおぶし	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも ごま さとう	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな はくさい	587 kcal 2.1 g
24	月	○	ごまごはん	さかなのねぎみそやき はるキャベツのあさづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく とうふ	こめ ごま さといも こんにゃく でんぶん	ねぎ きゅうり キャベツ しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ	516 kcal 2.3 g
25	火	○	アーモンドトースト	ハンガリアンシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ チーズ	しょくパン さとう バター アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし	615 kcal 2.6 g
26	水	○	プルコギどん	わかめスープ ダブルりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ かんてん	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら えのきたけ りんご	581 kcal 2.5 g
27	木	○	ドライカレー	とうにゅうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	637 kcal 2.1 g
28	金	○	さんさいうどん	ツナサラダ セサミマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご	うどん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ バター メーブルシロップ ごま	ゆでわらび ふき たけのこ しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	567 kcal 2.1 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

- ★1年生は、17日(月)から給食が始まります。給食当番活動もします。
- お家でごはんをしゃもじでお茶碗に盛り付けたり、おみそ汁をお玉でお椀に盛り付けたりする練習をしてみてください。
- ★給食当番の金曜日には、白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯して、月曜日にお持ちください。
- ★4月分の給食費は、5月に2か月分(4・5月分)まとめて、引き落としさせていただきます。
- ★くだものは、旬の清見オレンジ、パイナップル等を提供する予定です。
- ★今年度も、栄養士1名と東都給食11名で湊江小の給食を作ります。
- 安心安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いします。