



日曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	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
学芸会応援給食(6年生)						
1月	オムライス	マセドアンサラダ FZIフルーツパンチ	主人公エルコスは、FZIというエネルギーで動きます。キラキラなフルーツパンチを召し上がり！563kcal	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう かんてん	こめ あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり ホールコーン キャベツ みかん缶 パイン缶 ナタデココ
2火	ごはん	じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 豆腐とじゃこのサラダ	おかずは甘辛い照りしょうゆで味付けします。ごはんがもりもり進みます。619kcal	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ ちりめん	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さんおんとう ごま	しょうが にんにく ホールコーン にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ
学芸会応援給食(3年生)						
3水	いわしの ひつまぶし	お浸し きびだんご汁	3太郎のおじいさんとおばあさんは、きびだんご屋さんを営みます。汁物にいただきます。550kcal	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま しらたまこ きび	しょうが こねぎ はくさい もやし にんじん こまつな ながねぎ だいこん ぶなしめじ
学芸会応援給食(4年生)						
4木	まる 丸パン	お宝発見バーグ オニオンドレサラダ 和風ポトフ	「どろぼう学校」にちなんで、ハンバーグにお宝(うずらとチーズ)を隠しました！どちらが見つかるかな？594kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく おから チーズ うずらたまご ベーコン あげボール	パン パンこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん
しまねっ子 考案メニュー						
5金	ごまごはん	鮭と玉ねぎときのこのソース和え たまご 卵のみそ汁	夏休みの課題で、6年生が考えてくれた料理です。ケチャップやソースで、食べやすい味付けです。554kcal	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ たまご みそ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな
8月	とり五目ごはん	ししゃものさらさ揚げ いそ和え みそ汁	和え物にのりをトッピング。のりが好きなしまねっ子は多いです。600kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも のり とうふ みそ	こめ あぶら さんおんとう ごま でんぶん じゃがいも	にんじん だけのこ しいたけ グリーンピース しょうが こまつな もやし キャベツ ながねぎ えのきたけ だいこん
学芸会応援給食(5年生)						
9火	ツナのトマトソース スパゲッティ	時計チップサラダ モモのスイートポテト	れんこんチップスをアナログ時計に見立てたサラダと、主人公モモが隠れたスイートポテトです。601kcal	ぎゅうにゅう ツナ みそ こなチーズ とうにゅう 生クリーム	スパゲッティ さとう とうにゅうクリームバター あぶらさんおんとう ごま さつまいも バター	にんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん トマトかん パセリ れんこん こまつな キャベツ もも缶
10水	ごはん	さかな かんこくふうや 魚の韓国風焼き 焼肉サラダ 豆腐たまごスープ	炒めた豚もも肉や白滝を、お野菜と一緒にどうぞ。たんぱく質がたくさんとれます！643kcal	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご	こめさんおんとう あぶらごま しらたき さとう じゃがいも でんぶん	にんにく ながねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ こまつな
学芸会応援給食(2年生)						
11木	スティックパン	ポテトグラタン リボンマカロニのトマトスープ みかん	「みかん島」にちなんだみかん、「ライオンのはたてがみにつけたリボン」にちなんだリボンマカロニを使いました♪604kcal	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう いんげんビューレ ピザチーズ ベーコン レンズまめ	マーガリンパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリー みかん
学芸会応援給食(1年生)						
12金	はたけ なか 畑の中のごろごろ カレーライス	あめ 雨ふりグリーンサラダ くだもの	「ぼくたちカレーの材料になるんだって」。大きくなった野菜たちを、おいしくいただきます。605kcal	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ こなチーズ わかめ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ こまつな もやし きゅうり ホールコーン りんご
13土	マーボー丼	はるさめ 春雨サラダ ソファールヨーグルト	いよいよ最後の演技です。みなさんが力を出し切れるように、給食室から応援しています！643kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす みそ とうふ ボンレスハム	こめ あぶら さんおんとう でんぶん はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ こまつな きゅうり キャベツ
15月 振替休業日						
16火	ジャージャー麺	こんにゃくサラダ さつま芋と豆の甘辛和え	ジャージャー麺にはお肉だけではなく野菜もたっぷり。麺によ〜くからめてどうぞ！608kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす みそ わかめ ひよこまめ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま こんにゃく さつまいも さんおんとう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ ホールコーン
しまねっ子 考案メニュー						
17水	キムチチャーハン	こまつな い たらぎょうざ 小松菜入りの鱈餃子 中華卵スープ	夏休みの課題で、6年生が考えてくれた料理です。お魚が、みんなが好きな餃子に大変身。582kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく すけとうだら とりにく たまご	こめ あぶら さんおんとう ごま でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	はくさいキムチ にんにく しょうが ながねぎ いら キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ にんじん えのきたけ
千住宿400年お祝いメニュー						
18木	せんじゅ 千住ねぎの や とりどん 焼き鳥丼	おろしポン酢和え ココア豆	今年で千住宿が400周年を迎えます。トロトロに甘くなった千住ねぎを味わいましょう。592kcal	ぎゅうにゅう とりにく のり だいす	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが ながねぎ たまねぎ だけのこ ほししいたけ こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん レモン
野菜の日給食(さつまいも)						
19金	こめこ 米粉パン	さかな 魚のバジルパン粉焼き えがわ 江川さんちの小松菜サラダ さつま芋のポタージュ	さつまいもがおいしい季節です。芋本来のやさしい甘みで、ほっと一息つきましょ。575kcal	ぎゅうにゅう すけとうだら こなチーズ ツナ いんげんビューレ なまクリーム	こめこパン エッグケアマヨネーズ パンこ あぶら さつまいも バター	にんじん キャベツ こまつな もやし レモン汁 たまねぎ パセリ
季節の給食(冬至)						
22月	ごはん	さかな たったあ 魚の竜田揚げ ゆず浸し かぼちゃのみそ汁	1年で1番日が短い冬至です。この日はゆず湯に浸かったり、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。637kcal	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶらごま さんおんとう	しょうが こまつな にんじん キャベツ ゆず かぼちゃ たまねぎ
世界の料理 ~カナダ~						
23火	メープル バタートースト	サーモンシチュー カリカリベーコンサラダ くだもの	カナダでよくとれる、メープルシロップとサーモンを使った料理です。611kcal	ぎゅうにゅう トラウトサーモン とうにゅう なまクリーム いんげんビューレ ベーコン	しょくパン バター メープルシロップ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ こまつな キャベツ もやし せとか
お楽しみ~セレクト給食~						
24水	ナポリタン	コーンサラダ セレクトケーキ(チーズorチョコ)	今年最後の給食です！給食委員会が企画したセレクト給食で、楽しい食事時間を過ごしましょう♪633kcal/604kcal	ぎゅうにゅう バター ウィンナー ベーコン こなチーズ なまクリーム クリームチーズ たまご	スパゲッティ あぶらさんおんとう バター こむぎこ さとう ココアパウダー	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマトかん こまつな きゅうり キャベツ ホールコーン レモン

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※飲み物は、毎日牛乳です。

※熱量は、中学年(3・4年生)の分量で計算したものです。