

# こんだてよていひょう (小学校)

令和3年度  
あわらし学校給食センター

日	メニュー	あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいよう りょう	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	たんすい かぶつ
9金	わかめごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ とみつきんとときとだいのスープ はるさめサラダ	ささみ ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも でんぷん はるさめ さとう さつまいも こめパンこ	あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	644 kcal 25.9 g 16.9 g 2.6 g	92.5 g
12月	ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ マーボー豆腐 フルーツミックス	ハム みそ きぬごし豆腐 ぶたひきにく だいずミート あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こめパンこ でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ ももかん パインかん みかんかん	689 kcal 24.8 g 19.7 g 1.6 g	98.9 g
13火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう コーングラタン はるやさいのポトフ やきぶたとこんにやくのサラダ	おから とうにゅう とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	こめ こめこ じゃがいも さとう	ごまあぶら	あかしそ にんじん アスパラガス	キャベツ セロリー こんにやく きゅうり たまねぎ コーン	636 kcal 19.7 g 19.8 g 2.2 g	91.1 g
14水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ(2こ) しんたまねぎのみそしる しおこうじドレッシングあえ	とりにく うすあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	632 kcal 26.1 g 20.8 g 1.9 g	81.5 g
15木	<b>【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに わかたけしる ビーフン入りやさしいため おいおいゼリー	さば みそ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てまりふ ビーフン でんぷん さとう ゼリー	ごまあぶら	にら にんじん	たけのこ えのきたけ キャベツ にんにく	615 kcal 25.9 g 18.2 g 2.1 g	85.9 g
16金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー やきごぼうてん ほうれんそうのひじきあえ きよみオレンジ	ぶたにく うすあげ たらすりみ たいすりみ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ひじき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールウ	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ごぼう りんご たまねぎ きよみオレンジ	678 kcal 25.2 g 19.9 g 3.0 g	97.3 g
19月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのいそべフライ ようふうのっぺいじる カラフルごまサラダ	さわら あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん	あぶら ごまドレッシング	にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう えだまめ コーン	612 kcal 23.5 g 19.2 g 1.5 g	76 g
20火	パンズパン ぎゅうにゅう ウインナーのたまごまき チンゲンサイのスープ やきそば ももゼリー	ウインナー たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン さとう やきそばめん でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら	チンゲンサイ にんじん ピーマン	もやし きくらげ キャベツ たまねぎ	633 kcal 25.8 g 25.2 g 3.4 g	74.9 g
21水	ごはん ぎゅうにゅう さくらしゅうまい (1~3ねん1こ 4~6ねん2こ) にくじゃが こまつなのサラダ	たらすりみ えび たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし コーン	656 kcal 22.7 g 18.4 g 2.1 g	96.3 g
22木	たきこみさんさいおこわ ぎゅうにゅう キャベツミンチカツちゅうのうソースかけ うちまめじる おかかあえ	とりにく だいず うすあげ みそ うちまめ ちくわ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	わらび ぜんまい ねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ ひらたけ キャベツ	690 kcal 28.4 g 24.5 g 2.8 g	86.1 g
23金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき しんじゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのケチャップいため	さけ とりひきにく はんぺん ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら オリーブ あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく コーン ほししいたけ きりぼしだいこん	605 kcal 27.7 g 13.6 g 1.7 g	89.2 g
26月	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ がんもどきのたきあわせ そくせきづけ	ぶたにく がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん いんげん	だいこん こんにやく たまねぎ きゅうり キャベツ	661 kcal 24.6 g 21.9 g 2.1 g	86.7 g
27火	たけのこごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからやき とうふとわかめのみそしる キャベツのツナあえ	うすあげ とりにく もめんどうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう はちみつ	ごまあぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	671 kcal 32.5 g 24.5 g 3.1 g	74.9 g
28水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに とうにゅうポタージュ やさしいソテー むらさきもちチップス	いわし ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう こめこ さつまいも	あぶら とうにゅうバター なまクリーム (とうにゅう)	トマト にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン	642 kcal 24.2 g 17.9 g 1.7 g	92.8 g
30金	ごはん ぎゅうにゅう たこナゲット(2こ) あつあげのカレーに たくあんあえ	たこ ちくわ たちうすりみ ぶたにく いか あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら カレールウ ごまあぶら	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	680 kcal 25.8 g 24.8 g 2.0 g	77.3 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

## にゅうがく・しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます



かんせんしょう しょくちゅうどくたいさく

こんねんど

きゅうしょくじかん

感染症・食中毒対策をしながら、今年度もたのしい給食時間をすごしましょう

こんねんども、きゅうしょく  
センターしょくいん33めで  
「あんしん・あんぜん」な、  
きゅうしょくづくりをがんばり  
ます。  
どうぞよろしく  
おねがいします。



しょくじ ちゅう  
**食事中は  
おはなし  
しません**

た まえ  
**食べる前と  
食べた後に  
手洗いをしましょう**

た ばしょ  
**食べる場所を  
きれいに  
しましょう**

