

日曜	こんだてめい	あか 体をつくる食品		きいろ エネルギーとなる食品		みどり 体の調子を整える食品		栄養量
		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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
7 木	わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる ソースミンチカツ マカロニサラダ	なると ハム きぬごしとうふ とうふミンチカツ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	640 23.0 19.3
8 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さわらのいそペフライ こまつなときりほしのおひたし カルピスゼリー	ぶたにく みそ さわらのいそペフライ	ぎゅうにゅう	こめ さといも カルピスゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ きりぼしだいこん もやし	679 25.7 17.2
11 月	ごはん ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ ハンバーグトマトソース ドレッシングサラダ	ベーコン うちまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも	ポタージュのもと あぶら バター なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ ひらたけ とうもろこし トマトピューレ キャベツ きゅうり	721 24.9 23.3
12 火	ごはん ぎゅうにゅう ニラたまスープ とりにくとちくわのてりに たくわんあえ りんご	たまご きぬごしとうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら ごま	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり たくわん りんご	635 25.4 21.3
13 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ はるまき やさいのナムル	きぬごしとうふ ぶたひきにく みそ あかみそ はるまき	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし	694 24.9 22.6
14 木	こんぶごはん ぎゅうにゅう もやしのみそじる ハムポテトサラダフライ えのきあえ	ぶたにく ちゅうあげ みそ ハムポテトサラダフライ わかめ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ	あぶら	にんじん	しょうが ほししいたけ もやし はくさい ねぎ えのきたけ キャベツ	638 24.5 23.8
15 金	カレーライス ぎゅうにゅう いかドーナツフライ(2こ) ヘルシーサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにく イカドーナツフライ	ぎゅうにゅう かいそう	こめ じゃがいも	カレールー あぶら	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ こんにやく きよみオレンジ	694 23.1 20.1
18 月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あげさばのおろしかけ キャベツのごますあえ	ぎゅうにく さば うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん キャベツ しょうが	710 26.1 26.0
19 火	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ とりにくのごまみそあえ(2こ) きゅうりのちゅうかつげ	やきぶた ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし ねぎ きゅうり	653 20.0 23.3
20 水	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ベーコンエッグ グリーンサラダ かわちばんかん	ぶたにく だいち ベーコンエッグ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ひらたけ グリンピース キャベツ きゅうり かわちばんかん	674 23.6 19.6
21 木	コッペパン ぎゅうにゅう セサミルックスープ フランクフルト ひじきサラダ いちごゼリー	ぶたにく みそ フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	コッペパン いちごゼリー	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん ししいたけ はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし	635 26.5 27.5
22 金	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ラザニア にぼしのみりんいり ミックスフルーツ	ウインナー ラザニア	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも カクテルゼリー	ごま	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ みかん パイン おうとう	654 19.7 17.1
25 月	しょうゆカツどん(しょうゆカツ ゆでやさい) ぎゅうにゅう えびだんごのすましじる カレーきんぴら	ヒレカツ えびボール とりにく	ぎゅうにゅう	こめ		にんじん みつば	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ささがきごぼう こんにやく	635 28.9 14.3
26 火	さんさいたきこみごはん ぎゅうにゅう わかめのみそじる かぼちゃコロッケ のりずあえ	とりにく うすあげ みそ きぬごしとうふ かぼちゃコロッケ ツナ のり	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ ねぎ もやし	608 22.7 17.2
27 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの さけのしおこうじやき キャベツのゆかりあえ ココアパバロア	ぶたにく はんぺん さけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ココアパバロア		にんじん あかじそ	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	679 27.5 22.2
28 木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ チキンのコーンフレークやき れんこんサラダ 1しよくこうなごつくだに	ぶたにく チキンの コーンフレークやき	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン	ごま マヨネーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり	681 24.6 23.5
29 金	🌸🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓 し ょう わ の ひ							

★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。

ご入学・ご進級おめでとございます

あわら市学校給食センターでは、小学校8校・中学校2校の約2300人分の給食を心をこめて作っています。今年度も、みなさんに安全でおいしい給食を届けるために職員一同がんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。

副菜

野菜を中心としたおかずです。
体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。

主食

基本はごはんです。あわら市産のお米を使っています。
月に1回パンか麺の日があります。体や脳を動かす大切なエネルギー源になります。

主菜

メインとなるおかずで、魚・肉・卵・大豆を中心とした料理です。
体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。

その他

- ★牛乳が毎日つきます。
成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質を多く含みます。
- ★旬のくだものやヨーグルト、ゼリーなどのデザートやふりかけ等がつく日もあります。



【給食費】月額

小学校 低学年 : 4,200円
小学校 高学年 : 4,500円
中学校 教職員 : 4,800円

食材料費のみご負担いただき、その他の給食センター運営に関する経費は、あわら市で負担しています。