

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8	水	米粉パン	牛乳	ハム入りごぼうサラダ ミートボールシチュー アップルジャム	牛乳、ハム、ミートボール	ごぼう、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、白菜、トマト、パセリ	米粉パン、アップルジャム、砂糖、白ごま、ごまドレッシング、油、じゃがいも、米粉、バター、デミグラスソース、ハヤシルウ	663	791
↓ 9日(木)は進級お祝い献立です ↓									
9	木	すしごはん	牛乳	豚肉とれんこんのばらずし 桜かまぼこ入りだんご汁 お祝いいちごゼリー	牛乳、豚肉、ひじき、鶏肉、かまぼこ、うす揚げ	しょうが、れんこん、にんじん、枝豆、大根、小松菜	すしごはん、油、砂糖、もち、いちごゼリー	636	815
10	金	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 大根と里いものそばろ煮	牛乳、大豆、かたくちいわし、豚肉	とうもろこし、枝豆、しょうが、大根、こんにゃく、にんじん、いんげん	白ごはん、片栗粉、油、白ごま、砂糖、里いも	23.0	28.6
13	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 長ねぎワタンスープ ㊦キャンディチーズ	牛乳、豚肉、赤だしみそ、鶏肉、チーズ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きくらげ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ワタンスープ	642	831
↓ 14日(火)は小学1年生給食開始です ↓									
14	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、カクテルゼリー	695	898
15	水	ミルクロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとツナのサラダ お豆のポトフ	牛乳、ハンバーグ、ツナ、鶏肉、大豆	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし、大根、たまねぎ、白菜、パセリ	ミルクロール、砂糖、片栗粉、ドレッシング、油、里いも	19.8	24.5
16	木	白ごはん	牛乳	あじフライ 茎わかめのきんぴら 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳、あじフライ、茎わかめ、うす揚げ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、こんにゃく、いんげん	白ごはん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	18.6	21.8
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ さつま揚げと小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、小松菜、キャベツ、大根、たまねぎ、ねぎ	白ごはん、片栗粉、米粉、油、白ごま、砂糖	612	762
20	月	白ごはん	牛乳	焼きギョーザ ナムル マーボーどうふ	牛乳、肉ぎょうざ、豚肉、木綿豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、油、片栗粉	28.6	36.4
21	火	麦ごはん	牛乳	たけのご飯 豚汁 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、うす揚げ、ひじき、豚肉、木綿豆腐、みそ、ヨーグルト	たけのこ、にんじん、たまねぎ、枝豆、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、さつまいも	24.0	30.3
22	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉と大豆のオリエンタルソースからめ キャベツのクリーム煮	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、豚肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、しめじ	ミルクロール、米粉、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、バター	598	792
23	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 白菜のしそ和え 小松菜とたまごのスープ	牛乳、ちくわ、青のり、鶏肉、卵	白菜、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、小松菜、ねぎ	白ごはん、小麦粉、天ぷら粉、油、砂糖、片栗粉	22.4	28.8
24	金	白ごはん	牛乳	ますのごま揚げ 青菜とうす揚げのおひたし 沢煮椀	牛乳、ます、うす揚げ、豚肉	しょうが、にんじん、小松菜、白菜、ごぼう、大根、たまねぎ、みつば	白ごはん、白ごま、片栗粉、米粉、油、砂糖	18.9	23.4
27	月	麦ごはん	牛乳	プルコギ丼 塩こうじ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りんご、えのきたけ、キャベツ	麦ごはん、油、砂糖、白ごま、片栗粉、ごま油	602	774
28	火	白ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ 福神漬け和え 車麩入り江戸っ子煮	牛乳、さば、牛肉、大豆、昆布、高野豆腐	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、福神漬、たけのこ、こんにゃく、いんげん	白ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、車麩	23.3	28.4
29	水	昭 和 の 日							
30	木	わかめ麦ごはん	牛乳	プレーンオムレツ ポテトソテー あさりと鶏肉のコンソメスープ	牛乳、わかめ、オムレツ、あさり、鶏肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ、ほうれん草	麦ごはん、じゃがいも、油、バター	21.8	27.6

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】㊦は中学校のみつきます。
 ※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。
 ※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。

学校給食は
生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



安全安心でおいしい給食をつくります！



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

