



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちよよしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
7	火	食パン 牛乳 ミートサンドの具 シチュー くだもの (はっさく)		パン じゃがいも	油	ぶたにく だいず	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース はっさく	幼一 小584 中一	幼稚園 中学校
8	水	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 春雨サラダ なら玉汁		ごはん はるさめ じゃがいも さとうてんぷん	油 ごま油 ごま	とりにく たまご ハム	牛乳 わかめ	にら にんじん	きゅうり もやし ぶなしめじ	幼一 小629 中一	幼稚園 中学校
9	木	黒パン 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ ヨーグルト		黒パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油	とりにく ベーコン ピーンズ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	キャベツ コーン セロリー たまねぎ きゅうり	幼560 小694 中一	幼年少 中学校
10	金	麦ごはん 牛乳 小松菜サラダ ポークカレー くだもの (いちご)	食育week 13日~17日	米 麦 じゃがいも	油	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース セロリー いちご	幼574 小713 中833	幼年少
13	月	赤飯 牛乳 魚のパン粉やき ごまあえ 豚汁 祝ミニデザート	入学進級お祝い献立	ごはん あずき さとう パン粉 セリ	オリーブ油 ごま	さわら ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ごぼう はくさい だいこん ながねぎ こんにゃく	幼549 小639 中795	幼年少
14	火	カットコッペパン 牛乳 ウインナー ブロッコリーサラダ パンキンポタージュ ミニチーズ	4月生まれのお誕生日 おめでと給食	パン	油 バター	ウインナーソーセージ ベーコン チーズ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ コーン たまねぎ	幼568 小667 中857	幼年少
15	水	ゆかりごはん 牛乳 さわらの西京焼き ◎吉野煮 くだもの (いちご)	◎奈良県郷土食	ごはん さといも さとう てんぷん	油	さわら とりにく あつあげ	牛乳	あかしそ にんじん こまつな	たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく いちご	幼124 小617 中789	幼乳のみ
16	木	コッペパン ジャム 牛乳 ハンバーグ カミカミサラダ クリームスープ	カミカミ給食	コッペパン じゃがいも ジャム	バター	ハンバーグ いか	牛乳 スキムミルク わかめ	トマト にんじん	きゅうり コーン たまねぎ だいこん キャベツ グリーンピース	幼548 小652 中750	幼年少
17	金	麦ごはん 牛乳 国見なっとう ☆五目なっとうの具 けんちん汁 くだもの (オレンジ)	みんなで食べる国見の日 (食卓園地part2) ★藤田地区 阿部さん	ごはん 麦	油	なっとう とうふ ツナ ちくわ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	ながねぎ ごぼう はくさい だいこん オレンジ こんにゃく	幼524 小631 中789	幼年少
20	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうぎ 中華サラダ マーボードーフ		ごはん 麦 さとう はるさめ てんぷん	油 ごま油 ごま	ぎょうぎ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり ながねぎ ほししいたけ	幼535 小一 中862	幼年少 小学校
21	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏のガーリック焼き マカロニサラダ コンソメスープ		コッペパン マカロニ じゃがいも チョコクリーム	油	とりにく ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリー しめじ	幼一 小597 中786	幼稚園
22	水	ごはん 牛乳 焼き魚 (しおます) ひじきの炒め煮 青菜のみそ汁		米 じゃがいも	油	ます 大豆 とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく	幼124 小634 中781	幼乳のみ
23	木	サンドパン 牛乳 ハムカツ ブロッコリーとコーンのサラダ トックスープ		パン トック はるさめ こむぎこ	油 ごま	ハム とりにく	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	ながねぎ コーン はくさい	幼576 小736 中886	幼年少
24	金	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 春雨サラダ もやしスープ		ごはん はるさめ	ごま油 油	ぶたにく さば	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しめじ	幼531 小622 中一	幼年少 中学校
27	月	ごはん 牛乳 ソースカツ ひじきとツナのサラダ 豆腐のみそ汁		ごはん じゃがいも ふ こむぎこ	油	ぶたにく ツナ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん パプリカ こまつな	きゅうり キャベツ コーン	幼539 小654 中836	
28	火	コッペパン ジャム 牛乳 りっちゃん元気サラダ ハヤシシチュー くだもの (オレンジ)		コッペパン じゃがいも	油	ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー マッシュルーム グリーンピース オレンジ	幼519 小712 中858	
30	木	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん 笹かまと野菜のサラダ 抹茶カップケーキ		ソフトめん てんぷん さとう こむぎこ チョコチップ	油	ぶたにく たまご ささかま なと	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ もやし ながねぎ コーン	幼567 小672 中845	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小645	22.5	21.1	86.7	326	4.0	2.6
中821	26.9	23.9	116.6	351	5.3	3.2
幼526	18.3	17	67.0	283	3.0	2.1

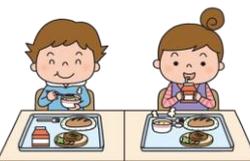
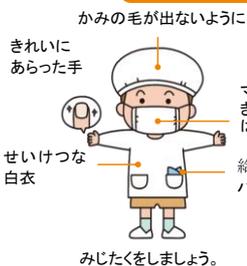
さあ、みんなの給食がはじまるよ！

給食のやくそくがまもれたら に色をぬりましょう。

①手をしっかりあらう



②みんなでじゅんぴする



③みんなで楽しく食べる

④みんなでかたづける