



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	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ くだんご ブロッコリーサラダ 豆乳スープ		パン じゃがいも ごまごこ	バター 油	ぶたにく とうにゅう だいず	牛乳 にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり はくさい コーン	幼540 小 - 中 -	小学校 中学校	
2	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごまあえ のっぺい汁		ごはん てんぷん ごまごこ ごま	油	さんま とりにく あつあげ	牛乳 にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	幼124 小 - 中835	幼牛乳のみ 小学校	
3	木	セサミパン 牛乳 ミルメークコーヒー わかめサラダ カレースープ あまなつのシロップ漬け		パン じゃがいも ミルメーク	油 ごま ごま油	ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ もやし りんご あまなつかん	幼534 小676 中846	
4	金	ごはん 牛乳 福島牛ステーキ 海そうサラダ 白玉汁	県産牛肉提供推進事業 (福島牛を食べよう給食) 第1回目	ごはん しらたま	油	ぎゅうにく とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん あおじそ	キャベツ えだまめ ごぼう ながねぎ だいこん しめじ たまねぎ	幼567 小685 中866	
7	月	ごはん 牛乳 国見の納豆 五目なっとうの具 とりごぼう汁 くだもの (オレンジ)		ごはん	油	とりにく とうふ なっとう ぶたにく ちくわ かまぼこ	牛乳 にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ ピーマン オレンジ	幼514 小674 中863		
8	火	食パン 牛乳 ジャム&マーガリン 鶏にくパーベキューソース焼き グリーンサラダ コーンスープ	県産鶏肉提供推進事業 (県地鶏を食べよう給食) 第2回目	パン ジャム	油 バター マーガリン	とりにく ベーコン	牛乳 にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ ながねぎ りんご レモン コーン	幼564 小666 中842		
9	水	麦ごはん 牛乳 和風あえ ポークカレー くだもの (冷みかん)		ごはん 麦 じゃがいも	油	ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ セロリ グリーンピース みかん	幼124 小656 中 -	幼牛乳のみ 中学校
10	木	黒パン 牛乳 オムレツ コールスローサラダ とりにくとはるさめのスープ		パン くるさとう はるさめ	油 ごま油	たまご とりにく ぶたにく	牛乳 にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし はくさい ながねぎ	幼514 小632 中 -	中学校	
11	金	ごはん 牛乳 はるまき 春雨サラダ 豚汁	食育week 14~18日	ごはん さといも はるさめ ごまごこ	油 ごま油	ぶたにく ハム とうふ	牛乳 にんじん	ごぼう もやし キャベツ きゅうり たけのこ だいこん ながねぎ	幼552 小 - 中 -	小学校 中学校	
14	月	麦ごはん 牛乳 いかメンチカレー味 きりぼし大根ソテー どさんこ汁	かみかみ給食	ごはん 麦 じゃがいも ごまごこ	油 バター	いか たら ちくわ とうふ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん ながねぎ コーン たまねぎ こんにゃく	幼529 小 - 中798	小学校	
15	火	食パン 牛乳 野菜たっぷりピザの具 とうふスープ くだもの (ぶどう)	9月お誕生日 おめでとう給食	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ コーン マッシュルーム ぶどう	幼578 小732 中896	
16	水	麦ごはん 牛乳 ひじきふりかけ たくわんあえ 豚肉のすき煮 くだもの (オレンジ)		ごはん 麦	油 ごま	ぶたにく	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん もやし えのきたけ ごぼう たけのこ たまねぎ こんにゃく いんげん しょうが オレンジ	幼124 小 - 中845	幼牛乳のみ 小学校
17	木	ちゅうかめん 牛乳 しゅうまい ◎長崎ちゃんぽん くだもの (なし)	◎長崎県郷土食	ちゅうかめん ごまごこ	油	ぶたにく いか えび かまぼこ	牛乳 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ きくらげ なし	幼540 小 - 中823	小学校	
18	金	ごはん 牛乳 糸かまサラダ ゼリー ☆かくし味がたくさん入ったいいなカレー	みんなで食べる国見の日 (食卓団圓) ☆藤田地区 赤井畑さん	ごはん ごめ ゼリー チョコレート	油	とりにく あつあげ かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ コーン グリンピース りんご ぶどう	幼551 小644 中812	
23	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		ごはん じゃがいも	油	ます だいず とうふ あぶらあげ さつあげ	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	幼牛乳のみ
24	木	食パン 牛乳 スライスチーズ キーマカレー コンソメスープ くだもの (なし)		パン じゃがいも	油	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう だいこん コーン なし	幼558 小667 中 -	中学校
25	金	麦ごはん 牛乳 りっちゃん元気サラダ ハヤシチュー くだもの (りんご)		ごはん 麦 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 りんご マッシュルーム グリンピース	幼598 小693 中 -	中学校
28	月	ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボドーフ		ごはん はるさめ ごまごこ てんぷん	油 ごま油 ごま	ぶたにく ハム とうふ	牛乳 にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ	幼576 小676 中854	幼牛乳のみ	
29	火	セルフホットドッグ (カットコッペパン) 牛乳 ウインナー ブロッコリーサラダ ミネストローネ	地産地消推進事業 【福島の恵み】で 残量に負けない 元気パワーを いたごう給食	コッペパン ごま さとう マカロニ じゃがいも	オリーブ油	とりにく ベーコン ウインナーソーセージ ピーンズ	牛乳 にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン セロリ	幼519 小612 中790		
30	水	ごはん 牛乳 県産豚肉のしょうがやき ごまざあえ つくね汁 福島ももゼリー		ごはん はるさめ ゼリー	油 ごま油	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳 にんじん	こまつな にんじん	きゅうり ごぼう ほししいたけ しょうが ながねぎ もも	幼124 小649 中835	幼牛乳のみ

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。

すききらいをなくそう



食品は、それぞれ違う栄養素があります。

たくさんの種類の食品から栄養素をまんべんなくとって、

健康なからだをつくりましょう。



たんぱく質・カルシウム

炭水化物・脂質

ビタミン・ミネラル

すききらいなく
食べて
健康なからだを
つくりましょう。

大きくなる



元気にあそべる



脳がはたらく

