



日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	使用する食品名						栄養価		
					(赤) おもに体をたくわえるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			調味料他	
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもにエネルギー	おもに脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群								
		魚・肉・卵・豆・豆腐類		牛乳・小豆・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・砂糖		油脂・種実	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき おかかあえ くずきりいり すましじる	おさら おさら おわん			牛乳				米			641 26.9 1.8
2	火	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース えだまめサラダ ABCトマトスープ	おさら おさら おわん			牛乳				米			603 27.5 2.6
3	水	ごはん ぎゅうにゅう しせんふう まーぼーとうふ パンサンスー	おわん おさら			牛乳				米			634 23.7 1.8
4	木	ジェノベーゼスパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ だいこんサラダ	おわん おさら おさら			牛乳				米			662 28.0 2.4
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ほしがたメンチカツ きんぴら たなばた みそしる	おさら おさら おわん			牛乳				米			638 26.6 1.9
8	月	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふう にくじゃが しおナムル てづくり ふりかけ	おわん おさら おさら			牛乳				米			611 23.5 2.0
9	火	パンキントースト ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのスープに ヨーグルト	ふくろ おわん			牛乳	かぼちゃ			米			609 22.9 1.8
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(1こ、せんせい2こ) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	おさら おさら おわん			牛乳				米			592 23.9 2.0
11	木	コッペパン ぎゅうにゅう シチュー キャベツサラダ とうもろこし チョコクリーム	おわん おさら おさら			牛乳				米			610 27.1 2.0
12	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンジャオロースー ちゅうか とうがんスープ	おさら おさら おわん			牛乳				米			681 23.4 1.9
16	火	くろパン ぎゅうにゅう しろみざかなの レモンフライ ペンネソテー マセドアンスープ	おさら おさら おわん			牛乳				米			661 26.2 1.8
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー わかめサラダ	おわん おさら			牛乳				米			626 24.3 2.0
18	木	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのご もやしサラダ ピーチゼリー	おわん おさら			牛乳				米			613 22.0 1.7

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- 地元産の食品は**太字**にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供しています。

夏休み明け、9月2日(月)は給食なし・午前中下校、9月3日(火)から給食が始まります。



地元産 米 (コシヒカリ)



しょうゆ (馬渡: 黒澤さん)



小松菜 (那珂市本米崎: 大部さん)



とうもろこし (柳沢: 萩野谷さん)



ねぎ (津田: 佐々木 将さん)



玉ねぎ (柳沢: 鴨川さん)

