

月日	9 日 (金)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
栄養量	エネルギー653kcal、たんぱく質32.6g	エネルギー620kcal、たんぱく質26.8g	エネルギー543kcal、たんぱく質19.2g	エネルギー662kcal、たんぱく質24.7g	エネルギー743kcal、たんぱく質28.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②紅白なます ③黒豆 ④キャベツの吉野汁	①京風ためきうどん 牛乳 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③りんごのコンポート	ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③もずくのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②切干大根と水菜のナムル ③もやしの中華スープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②小松菜のソテー ③牛乳プリン
おかずの内容	①鶏ひき肉 (60) たまねぎ (25) しょうが (0.4) 片くり粉 (0.2) 赤みそ (4) 料理酒 (1.2) いりごま (2) ②だいこん (60) 金時にんじん (5) ゆず(果汁) (0.5) さとう (0.6) 本みりん (0.5) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (1.8) 米酢 (1.8) けずりぶし (0.1) ③黒豆 (10) 三温糖 (5) うすくちしょうゆ (0.8) ④キャベツ (40) たまねぎ (20) にんじん (10) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)	①干しうどん (60) 油あげ (30) 三温糖 (1.5) いくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.5) たまねぎ (35) だし昆布 (2) けずりぶし (3.1) 青ねぎ (7) しょうが (0.6) 本みりん (1.36) 食塩 (0.08) いくちしょうゆ (1.2) うすくちしょうゆ (4.8) 片くり粉 (5.6) ②小松菜 (65) にんじん (5) しらすばし (5) いりごま (3) なたね油 (0.7) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) いくちしょうゆ (1) ③りんご (60) さとう (3.5)	①たちうお鰯粉付 (20) なたね油 (0.5) しょうが (0.36) ごま油 (0.12) 三温糖 (1.44) 料理酒 (1.44) トウバンジャン (0.03) いくちしょうゆ (0.72) 赤みそ (1.08) ②大根葉 (60) にんじん (15) ごま油 (0.75) 食塩 (0.27) うすくちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料理酒 (0.65) ③もずく (15) たまねぎ (20) えのきだけ (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	①厚あげ (50) 三温糖 (0.9) いくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (1) キャベツ (50) たまねぎ (40) にんじん (10) しょうが (0.5) にんにく (0.3) 干しいたけ (0.5) なたね油 (0.7) さとう (0.7) 料理酒 (1.8) オイスターソース (2.7) いくちしょうゆ (2.5) こしょう (0.01) 片くり粉 (1) ②切干大根 (5) まぐろフレーク (5) さとう (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) けずりぶし (0.3) 水菜 (10) ごま油 (0.72) さとう (0.65) うすくちしょうゆ (1.35) 米酢 (1.22) ③もやし (40) にんじん (10) 白ねぎ (10) しょうが (0.3) ごま油 (1) けずりぶし (1.9) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.8)	①鶏肉 (35) ガーリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) じゃがいも (55) たまねぎ (60) にんじん (15) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (1) パター (4) 小麦粉 (6) カレー粉 (0.8) スkimミルク (5) ピザ用チーズ (5) トマトピューレ (6) フルーツチャツネ (2.5) パーベキューソース (5) ウスターソース (2) 食塩 (0.7) オールスパイス (0.03) いくちしょうゆ (1.7) ローリエ (0.01) ②小松菜 (65) コーン (15) なたね油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) ③牛乳プリン 1個 (40)
後期食	①いりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草		①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①いりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草		①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①いりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②ほうれん草		①鶏肉→鶏ひき肉

月日	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)
栄養量	エネルギー701kcal、たんぱく質31.6g	エネルギー654kcal、たんぱく質25.8g	エネルギー775kcal、たんぱく質35.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②大根葉ともやしの土佐酢あえ ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①白いんげん豆の和風グラタン ②ひじきの炒り煮 ③いりこだしのお吸い物	黒糖コッペパン 牛乳 ①鶏肉のアングレス ②野菜のフレンチドレッシングあえ ③じゃがいものポタージュ
おかずの内容	①厚あげ (50) 三温糖 (0.9) いくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (1) 豚肉 (35) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) たまねぎ (30) にんじん (15) 干しいたけ (0.5) 青ねぎ (5) しょうが (0.4) なたね油 (1) 赤みそ (2.7) さとう (1.17) 料理酒 (0.81) いくちしょうゆ (1.62) ごま油 (0.6) ②大根葉 (70) もやし (20) 花かつお (1) 本みりん (1.3) いくちしょうゆ (2.7) うすくちしょうゆ (0.5) 米酢 (1.5) だし昆布 (0.2) ③切りふ (2) たまねぎ (25) にんじん (5) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	①フランクフルト (10) しめじ (5) りいも (30) たまねぎ (15) にんじん (5) ほうれん草 (10) しらす干し (5) なたね油 (1) 白いんげん豆ピューレ (30) スkimミルク (3.5) 白みそ (3) うすくちしょうゆ (0.5) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (10) けずりぶし (0.3) ②ひじき (4) にんじん (5) なたね油 (0.4) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.4) いくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.96) ③はくさい (30) たまねぎ (10) みつば (3) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) だし昆布 (0.8) 煮干し (2)	①鶏肉 (60) 料理酒 (0.96) 片くり粉 (3) なたね油(揚げ物用) (3) トマトケチャップ (7.2) ウスターソース (5.4) さとう (0.96) ②キャベツ (60) にんじん (5) 黄ピーマン (15) オリーブ油 (0.9) さとう (1.4) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (2.8) ③マッシュポテト (50) たまねぎ (30) 牛乳 (35) チキンスープ (15) 食塩 (0.7) こしょう (0.01) パター (3) 片くり粉 (0.5)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油 (揚げ物用) なし
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油 (揚げ物用) なし、チキンスープ
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草		①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ なたね油 (揚げ物用) なし、チキンスープ

きゅうしょくとうじょうりょうり

給食に登場するおせち料理

おせち料理は、一年の健康や幸運を願う日本の伝統的な食文化の一つです。

それぞれの料理に込められた願いを紹介します。

22のかとうじょう

9日に登場！

まつかぜや

「松風焼き」

ひょうめん

表面のみに、ごまなどをまぶして焼くことから「裏がない正直な人になりますように。」

こうはく

「紅白なます」

だいこんしろいろあか

大根の白色とにんじんの赤(紅)色で、おめでたい紅白の組み合わせ。

くろまめ

「黒豆」

げんき

「元気(まめ)に、仕事ができますように。」

にちとうじょう

23日に登場！

に

「煮しめ」

いっしょ

さまざまな具をひとつの鍋と一緒に煮ることから、「家族がなかよく結ばれますように。」

ちちゅうね

「たたきごぼう」

つよせいしやう

ごぼうが地中に根を張り、力強く成長することから、「家族のどだい土台がしっかりしますように。」

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！





月日	22 日（木）	23 日（金）	26 日（月）	27 日（火）	28 日（水）
栄養量	エネルギー685kcal、たんぱく質31.4g	エネルギー608kcal、たんぱく質25.4g	エネルギー691kcal、たんぱく質24.2g	エネルギー773kcal、たんぱく質33.1g	エネルギー634kcal、たんぱく質29.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のすき煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 ①煮しめ ②たたきごぼう ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さばめしの具 ②切干大根の三杯酢 ③さつまいものみそ汁 ④パインゼリー	ミルクコッペパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②キャベツとコーンのソテー ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉の治部煮 ②ひじきの五目煮 ③野菜の沢煮わん
おかずの内容	① 豚 肉 (40) たまねぎ (45) はくさい (15) 焼き豆腐 (45) 青 ね ぎ (10) なたね油 (1) 料 理 酒 (1) さ と う (1.6) こいくちしょうゆ (5)	① 鶏 肉 (40) 里 い も (30) れ ん こ ん (15) に ん じ ん (10) 板こんにゃく (10) 干しいたけ (0.8) 三 温 糖 (0.9) 本 み り ん (1.1) こいくちしょうゆ (3.1)	① さば(水煮) (48) ご ぼ う (18) に ん じ ん (6) 干しいたけ (0.5) しょうが (0.36) さ と う (1.6) 本 み り ん (2.2) 料 理 酒 (1.1) こいくちしょうゆ (3.3) うすくちしょうゆ (0.6)	① 大 豆 (9) フランクフルト (15) 鶏 卵 (55) 牛 乳 (10) たまねぎ (30) に ん じ ん (5) なたね油 (0.8) 食 塩 (0.3) こし しょう (0.01) ピザ用チーズ (3) トマトケチャップ (8) トマトピューレ (1.6) ウスターソース (1.6) さ と う (0.4)	① 鶏 肉 (55) 料 理 酒 (1) 片 くり 粉 (1) に ん じ ん (15) たまねぎ (10) 干しいたけ (0.8) 切 り ぶ (5) 三 温 糖 (0.72) 本 み り ん (2.07) うすくちしょうゆ (2.43) こいくちしょうゆ (1.62) けずりぶし (0.5)
	② 小 松 菜 (60) 鶏 卵 (20) 片 くり 粉 (0.2) なたね油 (0.5) こし しょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.8) なたね油 (1)	② ご ぼ う (30) すりごま (3) さ と う (0.3) うすくちしょうゆ (2.2) 米 酢 (1.2)	② 切 干 大 根 (5) 細切こんぶ (0.2) さ と う (0.72) うすくちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.2) 水 菜 (10) さ と う (0.45) うすくちしょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (0.45) 米 酢 (1.8)	② キャベツ (60) コ ー ン (5) なたね油 (0.4) 食 塩 (0.4) こし しょう (0.01)	② ひ じ き (5) に ん じ ん (10) ち く わ (8) つきこんにゃく (10) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (0.8) 本 み り ん (2.3) こいくちしょうゆ (4.2) けずりぶし (1)
	③ だいこん (25) な め こ (10) 豆 苗 (3) けずりぶし (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ か ま ぼ こ (10) 大 根 菜 (15) か ぶ (15) だし 昆 布 (0.8) けずりぶし (1) 食 塩 (0.08) うすくちしょうゆ (2)	③ さつまいも (20) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	③ たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こし しょう (0.01)	③ はくさい (18) ご ぼ う (10) たまねぎ (20) だし 昆 布 (0.8) けずりぶし (1) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ③ほうれん草			①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ③ほうれん草		①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま ③ほうれん草		①チキンスープ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも

月日	29 日（木）	30 日（金）
栄養量	エネルギー675kcal、たんぱく質30.5g	エネルギー707kcal、たんぱく質29.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のみそバター炒め ②小松菜の煮びたし ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①高野どうふの甘酢煮 ②ほうれん草のごまあえ ③じゃがいものみそ汁
おかずの内容	① 豚 肉 (50) なたね油 (0.5) 料 理 酒 (2) こし しょう (0.01) たまねぎ (15) に ん じ ん (5) キャベツ (40) も や し (5) バ タ ー (1.5) 信 州 み そ (5) さ と う (1.2) 本 み り ん (1) こいくちしょうゆ (0.5)	① 高 野 豆 腐 (8) 片 くり 粉 (5.5) なたね油(揚げ物用) (1.72) 鶏 肉 (30) うすくちしょうゆ (1) 料 理 酒 (0.5) たまねぎ (50) に ん じ ん (10) れ ん こ ん (15) 黄ピーマン (15) なたね油 (1) さ と う (1.8) トマトケチャップ (4.5) こいくちしょうゆ (3)
	② 小 松 菜 (65) に ん じ ん (10) さ と う (0.5) 本 み り ん (1.2) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2)	② ほうれん草 (60) に ん じ ん (5) ね り ご ま (3.2) 本 み り ん (1.8) こいくちしょうゆ (2.9) けずりぶし (0.1)
	③ 鶏 卵 (20) 絹ごし豆腐 (30) み つ ば (3) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8) だし 昆 布 (0.8) けずりぶし (1)	③ じゃがいも (20) たまねぎ (15) えのきだけ (10) けずりぶし (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油（揚げ物用）なし、鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉、けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油（揚げ物用）なし、鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉、けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油（揚げ物用）なし、鶏肉→鶏ひき肉

\*栄養量は、高学年（5、6年）普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。  
中学年（3、4年）は高学年より1割、低学年（1、2年）は高学年より2割程度少なくなります。

しんこんだて  
新献立

はつ か  
20日に登場！

とうじょう

しろ  
白いんげん

まめ  
豆

わ ふ う  
の和風

グラタン

「グラタン」は、フランス発祥の料理です。  
具材をホワイトソースで煮込み、チーズをのせて焼き上げます。  
一般的には、肉や魚介類、野菜、マカロニなどが使われます。  
今月の給食に登場するグラタンは、和菓子の白あんの材料にもなっている白いんげん豆をペースト状にして、スキムミルクや白みそと混ぜ合わせたソースにしました。食材には、しめじ、里芋、しらす干しなどが入ったグラタンです。みそや出汁、しょうゆで調味して和風に仕上げます。

しろ  
白いんげん

まめ  
豆

た も の  
ってどんな食べ物かな??

とくちょう  
特徴

いろ しろ  
☆色が白い

☆クリーミーな味わい

☆たんぱく質や鉄分、ミネラルが豊富

〇2025年度9月補正予算の議決について（食材費高騰分の追加支援）  
物価高騰により、給食1食あたりの食材費は約365円かかっていますが、公費による支援（90円）を行うことにより、保護者の皆様の負担（275円）を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。

\*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。  
\*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。  
\*しらす干しなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。  
\*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。