

★個数物の数字(小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしゅく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 木	しゅくぱん	牛乳	スライスチーズ トマトポトフスープ ハムカツ フレンチサラダ	牛乳 プロセスチーズ ウインナー ハムカツ	しゅくぱん 油 さとう じゃがいも クリーミーフレンチドレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー トマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・カリフラワー とうもろこし	(中)818	35.3
10 金	じごなうどん	牛乳	とりにくうどんじる しろみざかなフリッター はくさいのいそかあえ	牛乳 とりにく たら のり	地粉うどん 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな しめじ・しいたけ・はくさい・もやし ほうれんそう・きゅうり	(小)639 (中)815	25.5 35.9
13 月	わかめごはん	牛乳	だいこんのみそじる オープンからあげ おかかマヨあえ	牛乳 わかめ みそ 油あげ とうふ とりにく かつおぶし	こめ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん・だいこん・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	624 799	22.8 32.1
14 火	ツイストパン	牛乳	スパゲティミートソース やさいコロッケ コーンサラダ お祝いイチゴゼリー	牛乳 ぶたにく コロッケ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー じゃがいも コーンクリーミードレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ きゅうり・とうもろこし・イチゴ	655 838	23.2 32.7
15 水	おせきはん	牛乳	★入学・進級お祝い献立 ごましお お祝いじる いわしかぼすみに しおこんぶあえ	牛乳 あずき とりにく なた いわし みそ こんぶ	こめ もちごめ 油 さとう ごま	ねぎ・こまつな・えのき・はくさい・しいたけ かぼす・キャベツ・ほうれんそう・にんじん もやし	652 835	24.1 33.9
16 木	げんまいりごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご ほうれんそうからしあえ	牛乳 ぶたにく たまご	こめ 油 さとう しらたき	しょうが・たまねぎ・ねぎ・いんげん ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん きゅうり	652 835	26.5 37.3
17 金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ふくじんづけあえ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ふくじんづけ	653 836	23.9 33.6
20 月	ごはん	牛乳	春キャベツのみそじる 鱈(さわら)のてりやき キムタクソテー	牛乳 油あげ みそ さわら ぶたにく	こめ 油 さとう ごま油	キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ はくさい・たくあん・もやし・にんじん にら	652 835	26.5 37.3
21 火	こどもパン スライス	牛乳	いんげんまめのポタージュ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 牛乳 ベーコン ハンバーグ いんげんまめ	こどもパン 油 さとう シチュウルーウ イタリアンドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・トマト マッシュルーム・キャベツ・ブロッコリー ほうれんそう・きゅうり・とうもろこし	657 840	24.1 33.9
22 水	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ あげぎょうざ ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく だいち ぎょうざ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・キャベツ ほうれんそう・きゅうり・もやし	658 842	24.5 34.5
23 木	チキンライス	牛乳	ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ さくらゼリー	牛乳 とりにく たまご	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー コールスロードレッシング	たまねぎ・にんじん・いんげん・にんにく しょうが・マッシュルーム・トマト・ほうれんそう キャベツ・カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	621 795	21.0 29.6
24 金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンじる おこのみやき だいこんナムル	牛乳 ぶたにく みそ おこのみやき	中華めん 油 さとう ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・にんにく・しょうが・とうもろこし キャベツ・だいこん・きゅうり	641 820	22.3 31.4
27 月	ごはん	牛乳	わかたけじる もうかしょうがやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 わかめ とうふ みそ もうか 油あげ とりにく	こめ 油 さとう こんにやく	たまねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ しょうが・だいこん・にんじん・しめじ いんげん・しいたけ	653 836	27.3 38.4
28 火	くろぱん	牛乳	ポークビーンズ チキンチーズやき カクテルゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく だいち ベーコン とりにく チーズ	くろぱん 油 さとう じゃがいも ゼリー	はくさい・にんじん・たまねぎ・ピーマン トマト・にんにく・みかん・パイン・もも	639 818	26.0 36.6
30 木	さんさいごはん	牛乳	がんす(広島名物) 春キャベツのごまあえ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく 油あげ がんす	こめ もちごめ 油 さとう こんにやく ごま ゼリー	わらび・ぜんまい・たけのこ・ふき・えのき きくらげ・しめじ・グリーンピース・しいたけ キャベツ・もやし・にんじん・あおりんご	648 829	22.0 31.0

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★給食の開始日★
9日: 中学校
10日: 皆野・国神・三沢小学校

今月の皆野町・秩父郡市産
○しめじ ○きゅうり
○みそ ○しょうゆ

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

マスクで鼻と口をおおう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食をきちんと もりつけよう！

汁ものは、下の方に具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。

30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。

➡ もり残しがそのまま残食にならないように気をつけましょう！