



Main menu table with columns for days (火, 水, 木, 金) and groups (6, 7, 8, 9, 10). Includes food items, ingredients, and nutritional information.

今年度も完食グランプリを開催します (This year we will also hold the Complete Meal Grand Prix). Includes a list of dates and menu items, and a diagram of seasonal vegetables (秋・冬の旬の野菜).

11月 学校給食栄養摂取量 (November School Lunch Nutrition Intake). Table with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber.

地産地消とは? (What is local production and consumption?). Text explaining the concept and listing '小松菜' (Komatsuna) as a local product. Includes contact information for the school lunch center.



月 13	火 14	水 15	木 16	金 17
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>キムタク丼の具 (温) 豚肉 赤 酒 黄 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 青ねぎ 赤 コチュジャン 赤</p> <p>ポトフ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ブロッコリー 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイヨン 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 808 26.9 22.3 4.0</p>	<p>コーヒーストック 赤</p> <p>パン 黄 コッパン</p> <p>フランクフルトのトマトソースかけ(温) フランクフルト 赤 ソーテオニオン 赤 トマト缶 赤 トマトケチャップ 赤 さとう 赤 ウスターソース 赤 コンソメ 赤 濃厚ソース 赤 片栗粉 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー(温) とうもろこし 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 ゆで塩 赤 なたね油 赤 コンソメ 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>チキン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) (タルタルソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>けんちん汁 (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 干しいたけ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>巨峰ゼリー 巨峰ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 701 24.4 19.7 3.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>子キン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) (タルタルソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>けんちん汁 (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 干しいたけ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>巨峰ゼリー 巨峰ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 995 33.8 33.8 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>ハンバーグ (デミグラスソース)(温) ハンバーグ(Y) 赤 ソーテオニオン 赤 デミグラスソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 コンソメ 赤 さとう 黄</p> <p>フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 しめじ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ のりかつおふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 863 29.6 22.5 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>さばの味噌煮 (温) さば(E) 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>野菜炒め (温) ウインナー(チキン) 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p>切干天根のサラダ (冷) 切干大根 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 863 28.0 30.9 3.2</p>

20	21(Cグループ対応)	22	23	24
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>キムチチゲ (食缶) 豚肉 赤 なたね油 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 にんじん 赤 白菜 赤 白菜キムチ 赤 えのき 赤 豆腐 赤 にら 赤 鶏ガラスープ 赤 みりん 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 コチュジャン 赤 みそ 赤</p> <p>焼きぎょうざ (温) ぎょうざ(Y) 赤 酢 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <p>小松菜とウインナーのソテー(温) ウインナー(チキン) 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 741 26.2 19.0 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>秋野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 さつまいも 赤 しめじ 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) ごほうサラダ (ごまあり) (冷) ごほう 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 しょうゆ 赤 香りゴマドレッシング(小袋) 黄</p> <p>(Cグループ) ごほうサラダ (ごまなし) (冷) ごほう 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 しょうゆ 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 875 25.6 26.6 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>菜飯 米 黄 菜めしのもと 黄</p> <p>ぎざあうどん(麺) (温) うどん 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温) ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ぎざあうどん(汁・具) (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 789 30.3 15.0 3.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 738 29.3 14.3 2.7</p>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>白身魚のおろしソースかけ (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 だいこん 赤 青ねぎ 赤 さとう 黄 しょうゆ 赤 みりん 赤 酒 赤 片栗粉 黄 だし昆布 黄</p> <p>セルフ鶏ごほうめし (温) 鶏肉 赤 ごほう 赤 にんじん 赤 むき枝豆 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>ごはんに混ぜて食べましょう。</p> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 ほうれん草 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 738 29.3 14.3 2.7</p>

27	28	29(Bグループ対応)	30
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>肉じゃが (食缶) 豚肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 赤 削り節 赤</p> <p>白菜とツナの和え物 (冷) ツナ 赤 白菜 赤 ほうれん草 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 赤 酢 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 775 27.4 16.5 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>コーンみそラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>のりの佃煮 (冷) のりの佃煮 赤 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 852 31.7 24.1 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いりか 赤 酒 赤 たけのこ 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) 蒸しかにしょうまい (冷) かにしょうまい 赤</p> <p>(Bグループ) 蒸しポークしょうまい (冷) ポークしょうまい 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 832 29.9 24.2 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>豆腐ハンバーグ (照り焼きソース)(温) 豆腐ハンバーグ(Y) 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 にんじん 赤 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>チンジャオロース (温) 豚肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 たけのこ 赤 ピーマン 赤 にんにく 赤 なたね油 赤 オイスターソース 赤 さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p>中華スープ (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 チンゲン菜 赤 春雨 赤 にんじん 赤 えのき 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p>

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。