



4がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
11 (木)	ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ しょうが グリーンピース たまねぎ にんにく コーン
12 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら つきこんにゃく	にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん
15 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに ごもくじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	ごはん さとう	にんじん キャベツ しょうが えのきたけ たまねぎ こまつな
16 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン こぎつねうどん にらもやしいため	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	こがたパン あぶら うどん	にんじん キャベツ もやし にら たまねぎ ねぎ
17 (水)	ぎゅうにゅう ごはん うまに しおこんぶいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しおこんぶ	ごはん さとう じゃがいも つきこんにゃく あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース
18 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン ウインナーとじゃがいものトマトにこみ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	あじつけパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ トマト パセリ たまねぎ にんにく きゅうり コーン
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん キャベツ だいこん しょうが たまねぎ
20 (土)	ぎゅうにゅう ハヤシライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん トマト グリーンピース パインアップル たまねぎ はくさい だいこん みかん
23 (火)	ぎゅうにゅう コッパン カレービーンズ みかんサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	コッパン あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース たまねぎ みかん コーン
24 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ とりにく ごま	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ しょうが
25 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ホキのオニオンガーリック ベーコンとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな にんにく たまねぎ しょうが
26 (金)	ぎゅうにゅう にくみそひじきそぼろどん あつあげのおつゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あつあげ	ごはん おおむぎ あぶら さとう	にんじん キャベツ しょうが いんげん たまねぎ ねぎ
30 (火)	ぎゅうにゅう コッパン キャベツとウインナーのケッチャブいため とりにくとたまねぎのようふうに	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	コッパン あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ グリーンピース たまねぎ コーン

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

きゅうしょくとうばん へんしん
★給食当番の変身アイテム★

- きゅうしょくはくい ぼうし
●給食白衣と帽子 ●マスク



わす
忘れずに
もってきてね!