

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加リー (kcal) タンパク(g)
		きの食品		みどりの食品	
		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える	
9 (金)	七草あんかけ丼 牛乳 花野菜の甘酢あえ 豆乳プリン	こめ さとう かたくりこ	とりにく 牛乳 かまぼこ プリン ハム あぶらあげ	にんじん しょうが ブロッコリー だいこん せり たまねぎ はくさい かぶ カリフラワー	614 25.0
13 (火)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ おひたし のっぺい汁	こめ さとう こんにゃく	とりにく 牛乳 しろみさかなのフライ とうふ ちくわ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ もやし	599 23.2
14 (水)	【お誕生日給食】 ソフト麺豆乳トマトソースかけ 牛乳 海藻サラダ りんご	ソフトめん あぶら こめこ さとう	ぶたにく 牛乳 とうにゅう わかめ ツナ いとかんてん ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい トマト とうもろこし りんご	633 30.5
15 (木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 炒り鶏 なます 小餅雑煮	こめ さとう もち こんにゃく	とりにく 牛乳 ひらてん かまぼこ	にんじん れんこん いんげん だいこん ほうれんそう ごぼう はくさい きゅうり	602 22.3
16 (金)	【香々美小6年生が考えた献立】 高菜チャーハン 牛乳 ナムル 冬野菜スープ みかんクレープ	こめ さとう じゃがいも クレープ	ぶたにく 牛乳 こうやどうふ ベーコン ツナ	にんじん しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし たかな だいこん	691 24.2
19 (月)	ごはん 牛乳 さばのマーマレード焼き ごま酢あえ わかめのみそ汁	こめ さとう じゃがいも ジャム	さば 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はくさい こまつな だいこん	643 24.7
20 (火)	【奥津小6年生が考えた献立】 キムチ牛丼 牛乳 旬の春雨スープ ★フルーツポンチ	こめ おぎ こんにゃく	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しろねぎ キムチ ひめどうがらし バイン ごぼう だいこん おうとう	640 21.7
21 (水)	卵あんかけうどん 牛乳 つぼ漬けあえ かき揚げ	うどん かたくりこ かきあげ	とりにく 牛乳 たまご こんぶ あぶらあげ	にんじん しょうが ねぎ はくさい ほうれんそう カリフラワー キャベツ つぼづけ	655 26.3
22 (木)	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 おかかあえ	こめ さとう	とりにく 牛乳 あつあげ かつおぶし つくね	にんじん だいこん ブロッコリー しろねぎ もやし とうもろこし はくさい	636 28.4
23 (金)	コッペパン 牛乳 クジラのオーロラソースあえ 添え野菜 コンソメスープ	コッペパン さとう じゃがいも	ウインナー 牛乳 みそ くじらのたつたあげ	にんじん キャベツ いんげん たまねぎ きゅうり	604 31.5
26 (月)	デミかつ丼 牛乳 田舎汁 きびだんご	こめ さとう きびだんご じゃがいも	とんかつ 牛乳 さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい こまつな だいこん	645 20.4
27 (火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ れんこんサラダ ヒラ団子のすまし汁	こめ さとう かたくりこ	さごし 牛乳 ひらだんご とうふ	にんじん しょうが にら ねぎ キャベツ えだまめ にんにく れんこん たまねぎ	626 28.5
28 (水)	親鶏のしょうゆラーメン 牛乳 ひじきの中華あえ ミニ肉まん	ちゅうかめん さとう	とりにく 牛乳 ハム ひじき にくまん	にんじん にんにく ほうれんそう しょうが たけのこ しろねぎ とうもろこし だいこん	612 29.8
29 (木)	とりめし(ごはん、鶏肉のから揚げ、添え野菜、 丼のたれ) 牛乳 みそ汁 一口ゼリー(もも)	こめ かたくりこ さといも ゼリー	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり ねぎ はくさい キャベツ	645 28.9
30 (金)	鏡野田舎カレーライス 牛乳 錦糸卵の姫とうがらしサラダ	こめ おぎ じゃがいも さとう	とりにく 牛乳 たまご みそ	にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ いんげん キャベツ ごぼう だいこん ひめどうがらし	618 23.4

*学校給食摂取規準 児童(8~9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。 *献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。



☆リクエスト^{きゅうしょく}給食☆

給食を食べる回数が残り少なくなった中学3年生にもう一度食べたい給食メニューのリクエストをとりました！

リクエストの多かったメニューはもちろん、できるだけ多く名前があがったメニューを3学期の給食に取り入れます♪

こんだてひょう 献立表の中の ★ こんだてめい 献立名 が リクエストメニューです。 こんぱづ 今月はフルーツポンチが とうじょう 登場です!!

第1位：ほうれん草^{そう}ムース

第2位：揚げパン、しょうゆラーメン

だい い たんたんめん
第3位：担々麺

第4位：フルーツポンチ

第5位：カレーライス

きゅうしょく おも で
 ≪給食の思い出など≫

『ラーメンと揚げパンが一緒に^あ出た^{いっしょ}日はめっちゃうれしかった！』

『^{じゅぎょう}授業で^{つか}疲れていても、^{きゅうしょく}給食を^た食べると^{げんき}元気が^で出ました！』

『いつも楽しみだったけど、カレーライスとラーメンの時は特に楽しみだった！』

『揚げパンは青春です！作り方を教えてください！』

