

Main menu table with columns for days (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 8日, 9日, 10日, 11日, 12日, 13日, 14日, 15日) and rows for menu items (牛乳, ごはん, ハンバーグ, etc.).

代休

1・2年のみ

1・2年のみ

1・2年のみ

Summary table with columns for days and rows for total energy (kcal) and weight (g).

Menu table for days 16-25, including items like ハンバーグ, 肉じゃが, じゃがいも, etc., with energy and weight values.

PTA給食試食会

期末テスト

期末テスト

期末テスト

食中毒に注意しよう! section with text about food safety, illustrations of handwashing, and a list of prevention basics.



High temperature and humidity increase food poisoning risk. Prevention includes washing hands, cooking thoroughly, and eating soon after preparation.



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	いか	あわび	いか	いわし	オクラ	キノコ	牛蒡	人参	大豆	鶏肉	豚肉	魚介類	もも	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ
3日(月)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ 切り干し大根の炒め煮 ポテトサラダ パピーチーズ				●																				
4日(火)	牛乳 ごはん 豆腐の野菜あんかけ チンジャオロース たらフライ・ゆでキャベツ アーモンド	●			●												●								
5日(水)	牛乳 ごはん ピリ辛焼きそば ちくわの天から 野菜サラダ りんご缶	●			●												●								
6日(木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ 春雨サラダ 煮まし	●			●												●	●							●
7日(金)	牛乳 ごはん さばのしょうが煮・ゆでいんげん もやしとにらの炒め物 コロック・ゆでキャベツ たくあん漬	●			●												●	●							●
10日(月)	牛乳 ごはん ハヤシライス じゃがいものマヨネーズ焼き 海鮮サラダ ハイン缶	●			●												●	●							●
11日(火)	牛乳 ごはん あじのハーブフリッター 鶏ごぼうごはん ごまあえ・がんもどきの煮物 金時豆の甘煮	●			●												●	●							●
12日(水)	牛乳 ごはん 豚肉の香り炒め わかさぎの天から マカロニサラダ しぼ漬	●			●												●	●							●
13日(木)	牛乳 ごはん 親子丼 きんひら みそ汁	●			●												●	●							●
14日(金)	牛乳 ごはん たらのごま揚げ・ゆでいんげん 野菜炒め 冷しゃぶサラダ 煮豆	●			●												●	●							●
17日(月)	牛乳 ごはん 八宝菜 蒸しゆうまい 餅三餅 杏仁豆腐	●			●												●	●							●

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	いか	あわび	いか	いわし	オクラ	キノコ	牛蒡	人参	大豆	鶏肉	豚肉	魚介類	もも	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ
18日(火)	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ なすの炒め煮 キャベツとツナのサラダ ごま塩もち	●			●												●	●							●
19日(水)	牛乳 ごはん カレーライス きのこのソテー きゅうりのサラダ 福神漬	●			●												●	●							●
20日(木)	牛乳 ごはん 焼きビーフン いかのチリソース パンパンシーサラダ のりの佃煮	●			●												●	●							●
21日(金)	牛乳 ごはん 鶏にら餅 にんじんしりしり みそ汁	●			●												●	●							●
24日(月)	牛乳 ごはん さわらのごまだれかけ・こんにゃく 野菜炒め PTA総会 高野豆腐の磯とじ・ごまあえ ひじきの炒め煮	●			●												●	●							●
25日(火)	牛乳 ごはん クリームシチュー ウィンナーの炒め物 野菜サラダ ハイン缶	●			●												●	●							●
26日(水)	牛乳 ごはん 鶏肉のスパイス焼き・ゆでキャベツ 豆のトマト煮 揚げ春巻・きんひら つぼ漬	●			●												●	●							●
27日(木)	牛乳 ごはん ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル 福神の佃煮	●			●												●	●							●
28日(金)	牛乳 ごはん ホークビーンズ ツナスバグッティ あじフライ・ゆでキャベツ きゅうりの佃煮漬	●			●												●	●							●

カルシウムをとりましょう!

牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成や、骨粗しょう症の予防などに効果的です。
特に休日など給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなるので、休日でも牛乳やヨーグルトなどカルシウムを積極的に摂りましょう。

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚・小松菜、大豆・大豆製品

献立は内容を一部変更する場合があります。