



2026年 4かつ

きゅうしょくこんだてよていひょう



山都町立蘇陽小学校

ひ	よう	しゅしよく	きゅうしよく	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
8	すい				しぎょうしき			
9	もく				にゅうがくしき			
10	きん				かんげいえんそく			
13	げつ	チキンライス		やさいのチャウダー グリーンサラダ ムース	とりにく(20)ぎゅうにゅう(206) ベーコン(5)ぎゅうにゅう(20) とくにゅう(10)チーズ(2)ツナ(5)	こめ(60)むぎ(6)バター(4.8)あぶら(2) じゃがいも(25)こむぎ(4)さとう(0.3) アーモンド(2.5)ムース(40)	たまねぎ(45)にんじん(18)しめじ(10) えだまめ(8)だいこん(25)コーン(5) パセリ(1)レタス(20)きゅうり(20)ピーマン(10)	671 23.1
14	か	きゅうきゅう カレー		どうにゅうスープ ブロッコリーのガーリックいため こくとうだいず	ぎゅうにゅう(206)ベーコン(5) とくにゅう(20)ツナ(8) こくとうビーンズ(8)	じゃがいも(30)オリーブ油(0.2)	にんじん(16)たまねぎ(25) しめじ(5)ちんげんさい(10) ブロッコリー(40)にんにく(0.5)コーン(5)	529 19.2
15	すい	むぎごはん		ちくさたまごやき おかか やさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)たまご(40) とりにく(8)ひじき(0.4)ツナ(5) ぶたにく(15)あつあげ(25)かつおぶし(1.8)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(2) さとう(2.5)こんにやく(30) マヨネーズ(7)ごま(1)	ねぎ(3)しいたけ(0.8)たまねぎ(20) にんじん(26)たけのこ(30) いんげん(10)ほうれんそう(20)キャベツ(20)	668 29.9
16	もく	たけのこごはん		さかなのマヨネーズやき とろろのすましじる とさあえ	あぶらあげ(5)ぎゅうにゅう(206) カレイ(40)とろろ(40)わかめ(0.4) かつおぶし(1.2)	こめ(40)もちこめ(30)さとう(2.3) マヨネーズ(6)	たけのこ(30)にんじん(15)ねぎ(6) しいたけ(1)きぬさや(5)たまねぎ(12) えのきたけ(14)こまつな(25)キャベツ(25)	546 26.9
17	きん	たかなどん ・むぎごはん ・たかなのぐ		きのこけんちんじる きゅうりのすのもの あおりんごゼリー	ぶたひきにく(20)とろろ(35) ぎゅうにゅう(206)あぶらあげ(5) かにかまぼこ(5)わかめ(0.4)	こめ(60)むぎ(6)あぶら(1) さとう(2.3)ごまあぶら(0.8) ごま(1)マカロニ(10)あおりんごゼリー(40)	にんじん(25)ねぎ(13)しょうが(0.15)にんにく(0.15) たかなづけ(15)りんご(0.4)しいたけ(1)しめじ(5) えのきたけ(10)こぼろ(8)だいこん(15)きゅうり(20)キャベツ(15)	600 26.8
20	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかあえ いちご	ぎゅうにゅう(206)とろろ(100) ぶたひきにく(15)だいず(5) わかめ(0.4)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.8) でんぶ(3)ごまあぶら(0.8)	しいたけ(0.8)たまねぎ(40)にんじん(10) たけのこ(10)ねぎ(8)しょうが(0.4)にんにく(0.4) こまつな(20)もやし(40)コーン(5)いちご(30)	590 26.1
28	か	さんさいおこわ		あつあげのやさいあんかけ じゃがいものみそじる しらぬひ	とりにく(10)ぎゅうにゅう(206) あつあげ(60)ぶたにく(8)わかめ(0.4) あぶらあげ(5)	こめ(40)もちこめ(30)さとう(3.5) でんぶ(1)じゃがいも(40)	さんさい(20)にんじん(10)ねぎ(5) いんげん(5)もやし(15)しいたけ(0.3) きぬさや(5)えのきたけ(5)しらぬひ(50)	616 25.9
22	すい	チーズ むしパン		スパゲティナポリタン ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう(226)たまご(5) ベーコン(5)チーズ(11.5) とりにく(10)ウインナー(10)	ケーキックス(45)オリーブオイル(3) スパゲティ(40) アーモンド(2.5)さとう(2)	たまねぎ(40)にんじん(10) ピーマン(8)しめじ(6)キャベツ(30) ほうれんそう(25)	658 25.0
23	もく	むぎごはん		さかなのこがねやき やさいのみそじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう(206)カレイ(40) あぶらあげ(5) ぶたひきにく(8)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.3) マヨネーズ(5)じゃがいも(15) しらたき(10)ごま(1)ごまあぶら(0.3)	にんじん(20)キャベツ(15)ねぎ(5) たまねぎ(15)えのきたけ(5) れんこん(25)きくらげ(1)いんげん(5)	577 24.6
24	きん	ポークカレー ・むぎごはん ・カレールウ		かいそうサラダ フルーツゼリー	ぶたにく(25)ぎゅうにゅう(216) チーズ(0.8)わかめ(0.2)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(55) あぶら(1)さとう(5.8)ごま(1.2) ごまあぶら(1)	たまねぎ(40)にんじん(23)にんにく(0.3)しょうが(0.3) りんご(5)かいそうミックス(0.8)キャベツ(20)きゅうり(20) いちご(15)みかん(15)パン(15)ゼリーのもと(1.5)	660 20.9
27	げつ	むぎごはん		さかなのフライチリソース まめとやさいのスープ スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) たまご(6)だいず(6)ベーコン(5) ハム(5)	こめ(70)むぎ(7)こむぎ(5) パン(6)あぶら(4)さとう(2) じゃがいも(25)マカロニ(10)マヨネーズ(5.5)	にんにく(0.3)しょうが(0.3) たまねぎ(20)にんじん(11)だいこん(25) えだまめ(10)コーン(5)きゅうり(15)	700 28.1
21	か	むぎごはん		にくじゃが ツナとわかめのごまサラダ こまつなふりかけ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(15) あつあげ(25)わかめ(0.5)ツナ(10) ひじき(0.5)しらす(3)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(60) しらたき(25)さとう(3.9)ごま(1.6) あぶら(0.8)ねりごま(1.5)ごまあぶら(0.3)	たまねぎ(30)にんじん(15)しいたけ(0.8) いんげん(8)しょうが(0.3)きゅうり(25) キャベツ(25)こまつな(10)	589 24.7
29	すい				しょうわ の ひ			
30	もく	むぎごはん		ホイコーロー かきたまじる あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20) あつあげ(20)たまご(20) かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2.8) でんぶ(1.4)あぶら(1)ごまあぶら(0.3) じゃがいも(20)あんにんどうふ(20)	キャベツ(30)ピーマン(8)ねぎ(13)にんじん(20) しいたけ(1.6)にんにく(0.4)しょうが(0.4) たまねぎ(20)パン(15)おうとう(15)いちご(15)	607 23.9

給食当番の仕事

①身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかつおおう

清潔な白衣を身につける

つめは短く切る

体調が悪いときは当番ができません。
↓こんな人は先生に相談してください。

下痢をしている 風邪をひいている
おなかが痛い 熱っぽい
吐き気がする 手や指に傷がある

②食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく

③料理を丁寧に盛り付け

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に貝が洗んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。