

本年度から、旭小・旭中・黒岩小中共通の献立表になります。  
献立表下部の詳細をご確認ください。

令和3年度		4がっ こんだてよていひょう				旭小学校給食調理室			
日付	主 食	おかず		ざいりょう		エネルギー			
		『き』のしよくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしよくひん (からだをつくる)	『みどり』のしよくひん (からだのちようしよくととのえる)	ちようみりょう	たんぱくしつ	糖 質		
						小	中		
8	ミ ニ コ ッ ス	◎ゆきビーフン	ビーフン ごまあぶら あぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にら	うすくちしよゆう さけ しお こしよウ オイスターソース	667	779	
		○ごまネーズサラダ	ごま マヨネーズ	ちくわ	キャベツ にんじん	きゅうり しお こしよウ	25.0	29.3	
9	こ は ん	◎マーボーだいこん	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ひきわりだいず みそ	だいこん にんじん にら しょうが しいたけ	こいくちしよゆう オイスターソース さけ クチャップ トウバンジャン	653	770	
		○パンパンジー	ごま ごまあぶら さとう	とりささみ	きゅうり にんじん しょうが にんにく	す うすくちしよゆう さけ	23.4	27.3	
12	コ ッ ペ ル バ ン	◎チリコンカン	じゃがいも さとう	ウインナー だいず	たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく	クチャップ チリソース しお あかワイン ウスターソース こいくちしよゆう こしよウ	612	813	
		○マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	キャベツ にんじん	きゅうり しお こしよウ	22.3	28.7	
13	こ は ん	◎ちくぜんに	さといも さとう	とりにく ちくわ	れんこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん ごぼう	こいくちしよゆう さけ うすくちしよゆう みりん	643	757	
		○はるキャベツのささみあえ	ごま ごまあぶら さとう	とりささみ	キャベツ にんじん	ブロッコリー しお うすくちしよゆう す	23.5	27.3	
14	こ は ん	◎ホイコーロー	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ ビーマン しょうが にんにく	テンメンジャン さけ うすくちしよゆう トウバンジャン	626	741	
		○マロニーのスープ	マロニー	とりにく	たまねぎ はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ	さばぶし にぼし さけ しお こしよウ うすくちしよゆう	22.5	26.4	
15	ミ ル ク バ ン	◎とりにくの エスニックシチュ	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく とうじゅう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	しお カレー こしよウ うすくちしよゆう とりから	568	761	
		○たまねぎドレッシングサラダ		ツナ	たまねぎ キャベツ カリフラワー にんじん	たまねぎドレッシング	23.7	30.6	
16	こ は ん	◎せんざりだいこんのいために	あぶら さとう	さつまあげ とりにく	あおまめ せんざりだいこん にんじん こんにゃく しいたけ	うすくちしよゆう みりん さけ	621	727	
		○こまつなのみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	にぼし	22.2	25.6	
19	ミ ニ コ ッ ス	◎ナポリタン	スパゲティ あぶら	ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン	クチャップ ウスターソース こいくちしよゆう あかワイン しお こしよウ	678	797	
		○コールスロー	マヨネーズ さとう	ハム	きゅうり コーン	キャベツ にんじん しお こしよウ す	23.3	26.9	
20	こ は ん	☆◎カレーライス	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あおまめ	カレーこ クチャップ しお こしよウ とりから チャツネ りんごピューレ こいくちしよゆう	701	830	
		○フルーツポンチ	カクテルゼリー アヲテココ		もも みかん パイナップル りんご		22.2	25.8	
21	こ は ん	◎さかなのかばゆき (○キャベツ)	かたくりこ あぶら さとう ごま	あじ	しょうが (キャベツ)	みりん こいくちしよゆう さけ (うすくちしよゆう)	658	770	
		○とうふとなめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ たまねぎ にんじん ほうれんそう	にぼし	25.7	29.7	
22	コ ッ ペ ル バ ン	◎はるキャベツのポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	しろワイン こしよウ さばぶし にぼし うすくちしよゆう しお	622	802	
		○コーンサラダ (◎デザート)	オリーブオイル (とうじゅうプリン)	ツナ	きゅうり にんじん コーン	す うすくちしよゆう しお こしよウ	22.6	28.8	
23	こ は ん	(女)ふりかけ ◎こちくきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにく	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん	(ふりかけ) とうがらし こいくちしよゆう さけ	605	718	
		○つみれじる		じゃこつみれ とうふ	だいこん だいこんば ねぎ にんじん しいたけ はくさい	うすくちしよゆう さけ にぼし しお	21.9	26.2	
26	ミ ニ コ ッ ス	◎ジャージャーめん	ちゅうかめん さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ちゆし チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが にら	こいくちしよゆう さけ トウバンジャン しお	672	781	
		○とうふサラダ	ごまあぶら ごま	とうふ のり	きゅうり にんじん キャベツ	うすくちしよゆう す さとう	27.6	31.9	
27	こ は ん	◎さばのしょうがに (○ゆかりあえ)		さばのしょうがに	(きゅうり)	(ゆかり)	654	773	
		○ぶたじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	しょうが はくさい ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	さけ にぼし	25.2	29.6	
28	こ は ん	☆◎キムタクごはん	あぶら さとう	ぶたにく	キムチ たくあん にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな	さけ こいくちしよゆう	687	818	
		○だんごじる	さといも いももち	あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	さばぶし にぼし うすくちしよゆう しお	25.1	29.7	
29	ホ	しょうのひ 昭和の日							
30	こ は ん	☆◎チキンライス	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	クチャップ しお こしよウ	636	748	
		○ウインナーとまめのスープ	マカロニ	ミックスピース ウインナー とうじゅう	たまねぎ にんじん	とりから うすくちしよゆう しろワイン しお こしよウ	23.1	26.9	

☆ごはん・パンは「ねつやちからになる『き』のしよくひん」、ぎゅうにゅうは「からだをつくる『あか』のしよくひん」です。  
※物質の割合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

にうがく しんせう  
**ご入学・ご進級おめでとうございます!**

今年度も、児童生徒のみなさんの健康を 考え、  
安心・安全でおいしい 給食の提供に努めます。

心 を こめて 作って いきますので、どうぞよろしく お願いいたします。

献立表に記載されたマーク

あ小 小中 あ中

旭小 黒岩小中 旭中

※このマークがついている日は、その学校のみ給食です。