

令和8年

1 月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
		7	8	9
<div><div><div>1/24~1/30は 給食週間です。</div><div>給食週間前後に 東北六県の 郷土料理です。</div></div><div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>吉田のうどん (山形県)</div><div>かきの手料理 (広鹿県)</div><div>中津川そば (中津川県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたんぽ (秋田県)</div><div>きりたん</div></div></div>				








































※毎月1日(または1のつく日)に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のポンチョの9色にちなんで「かわわん献立」を実施します。
※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに！

※物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用するすべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、品が少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。





血や肉や骨の もとになる 赤		体の調子をよくする 緑		熱や力の もとになる 黄	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日曜	主食	牛乳	おかず ※図は後期課程のみ、つきます	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油脂類	調味料	栄 養 価 (幼) (前) (後)	給食お休み のお知らせ
8 木	ツナごはん 	○	とりにくのカレー焼き おひたし ワンタンスープ ミニゼリー	ツナ 鶏肉 豚肉 なると	 ひじき のり ちりめん	人参 にと こまつな	ねぎ はくさい キャベツ えだまめ しいたけ	米 ミニゼリー きび砂糖	米サラダ油 みりん 胡椒 カレー粉 スープストック	しょうゆ 塩 みりん 胡椒 カレー粉 スープストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 769 32.5 22.9 335 5.5 3.4	三 幼 河東学園 前期
9 金	ちゅうかめん 	○	みそラーメンスープ むしギョーザ 幼: 1こ ぜん: 前後2こ はるさめサラダ	豚肉 ギョーザ (こま油無) ボンレスハム (卵なし)	 チーズ	人参 こまつな	はくさい ねぎ もやし きくらげ みかん きゅうり キャベツ	めん きび砂糖 はるさめ	米サラダ油 スープストック	スープストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 551 663 807 22.0 25.9 34.3 15.8 18.5 19.9 309 322 357 2.2 4.2 7.5 3.2 3.9 4.7	生活リズ ムを整えま しょう。
13 火	チキンカレー ライス 	○	かわわん献立 米米 イエロー 食事・栄養 ちくさあえ デザート (幼: ミニゼリー)	鶏肉 卵 大豆 金時豆	 チーズ	人参 こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン すりおろしりんご	米 デザート きび砂糖 玄米 じゃがいも	米サラダ油 カレー粉 塩 胡椒 ソース しょうゆ	カレー粉 塩 胡椒 ソース しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 554 705 829 17.3 21.8 25.2 16.9 19.9 22.0 311 375 394 7.7 7.9 9.4 2.3 2.8 3.3	赤黄緑の栄養 バランスのとれた 食事・元気に いっしょに 朝 食は米米が最 強! 米米イエ ロー
14 水	ココア おげパン 	○	☆ 学園後期<7年8年>リエント献立 ☆ かいそうサラダ ミネストローネ ぜん: 前後のみキャンディチース前2こ・後3こ	ツナ 鶏肉 ベーコン (卵なし) 大豆	 ちりめん 海藻 トマトかん 前後: チース	人参 こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ミルク ココア きび砂糖 マカロニ	大豆白皎油 米サラダ油	ココア 塩 胡椒 酢 コンソメ ゲチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 467 639 793 18.4 25.2 31.2 17.5 23.5 27.6 290 382 435 1.1 1.6 2.2 1.9 2.7 3.3	人気No.1 の ココア おげパン
15 木	ゆかり ごはん 	○	ゆかりの地献立 徳島県献立 いわししょうがに 鳴門金時いもじる わかめのすのもの (ゆずふうみ) ミニゼリー	いわし ツナ 豚肉 ナルト	 わかめ	人参 こまつな	だいにん キャベツ きゅうり こんにゃく ゆず果汁2.0g	米 ミニゼリー きび砂糖 さつまいも	ゆかり 酢 塩	ゆかり 酢 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 478 582 672 20.5 24.5 26.9 12.5 14.0 14.5 278 318 331 1.6 2.3 2.8 2.6 2.9 3.4	
16 金	うどん 	○	けんちんきのうどんスープ しおこうじづけ あべかわいも	鶏肉 油揚げ きなこ 大豆 さつまいも 鶏肉	 ちりめん 昆布	人参 こまつな	ねぎ だいにん ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ	めん きび砂糖 みずあめ	大豆白皎油 米サラダ油	鶏だしP 塩 酒 塩麹	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 606 693 889 22.9 25.8 32.7 16.4 18.5 20.9 305 324 347 1.4 1.9 2.3 2.2 2.9 3.3	
19 月	ごはん 	○	食育の日・ふくしま健康応援献立 手作りふりかけ たまごやき (幼: オムレツ) ごまあえ たっぴりやさいのタンダンスーフ	たまごやき 豚肉 かつおぶし	 昆布 ちりめん	人参 こまつな にら	ねぎ はくさい キャベツ もやし しめじ	米 きび砂糖 はるさめ	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 酒 鶏脂湯 スープストック 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 468 591 698 19.5 22.9 26.2 15.9 19.9 22.1 322 438 480 1.9 2.4 3.5 2.6 3.2 3.7	
20 火	ごはん 	○	若手県献立 ねぎみそ なまあげのマヨやき すきこんぶいため ひつつみじる	なまあげ うちまめ 鶏肉 油揚げ	 すきこんぶ ちくわ	人参 こまつな	だいにん ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	米 若手県産小麦の すいとん きび砂糖	エッグフリー マヨネーズ 米サラダ油	みりん みそ しょうゆ 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 534 683 802 19.7 24.6 28.1 19.0 23.3 25.9 381 452 489 1.6 2.3 3.0 2.2 2.6 3.2	
21 水	ごはん 	○	秋田県献立 あじつけのり さばのみそに (幼: 鰯) なたづけ だまこじる	さば (幼: 鰯) 鶏肉 のり	 のり	人参 こまつな	ねぎ だいにん はくさい ごぼう こんにゃく なめこ	米 きび砂糖 だまこ	しょうゆ 酒 塩	しょうゆ 酒 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 452 585 697 18.7 22.9 27.6 11.6 17.7 21.4 275 292 306 1.4 1.6 2.2 1.9 2.6 3.3	あつちでも おめかき食べ よう。
22 木	しこくまいいり ごはん 	○	福島県献立 (会津の郷土料理) ふりかけ (ごま) まんじゅうのてんぷら おかかあえ こづゆ ぜん: 前後のみ: ミニゼリー	かつおぶし ほだて貝柱 鶏肉	 のり こまつな	人参 こまつな	キャベツ しいたけ きくらげ こんにゃく	米 紫黒米 天ぷら粉 (卵無) まんじゅう 後: ミニゼリー	大豆白皎油 米サラダ油	ふりかけ 塩 しょうゆ 酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 483 585 697 18.2 17 21.4 308 371 387 1.4 2.0 4.7 1.6 1.9 2.2	
23 金	スパゲティ 	○	クリーмсープ キャロットサラダ みかん (幼: はなみかん) 高齢な場合は変更あり	ベーコン (卵なし) ウィンナー 豆乳 ツナ	 チーズ	人参 こまつな	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ コーン みかん	めん 市産米 きび砂糖	スープストック 米サラダ油	スープストック ホワイトルク 塩 胡椒 酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 554 640 827 21.1 23.7 30.0 15.5 17.5 19.7 410 462 511 2.5 3.0 3.8 1.6 1.8 2.1	休日は、おうちでも牛乳を飲ましよう。
26 月	ごはん 	○	宮城県献立 ごましお ささかまぼこのいそべあげ 枝豆と若布のすのもの おくすかけ	ささかまぼこ (卵なし) ツナ 油揚げ	 あおのり わかめ	人参 こまつな	ねぎ えだまめ キャベツ ごぼう しいたけ こんにゃく	米 ジャがいも 麩 片栗粉 きび砂糖 白うーめん	大豆白皎油	酢 塩 しょうゆ 鶏だしP	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 465 580 655 17.2 20.5 22.7 13.8 15.4 17.0 286 299 313 2.8 4.3 4.5 2.4 2.8 3.2	おうちでも野菜を食べましよう。
27 火	ごはん 	○	山形県献立 キムタク納豆 (納豆・キムタク漬け) 切り干し入りひじき炒め いもにじる	納豆 鶏肉 豚肉 高肉	 ひじき	人参 ピーマン	ねぎ はくさい ごぼう えのきだけ たくあん キムチづけ しいたけ こんにゃく 切り干し大根	米 さといも きび砂糖	米サラダ油	しょうゆ 酒 鶏だしP みそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 464 561 691 20.3 22.9 28.8 14.0 14.8 17.7 314 328 362 2.8 3.0 4.8 2.4 2.8 3.2	
28 水	クロック ムッシュ 	○	イギリスの献立 ポテトサラダ マリガトーニースープ	ボンレスハム (卵なし) 鶏肉 ツナ ベーコン (卵無)	 チーズ	人参 こまつな	はくさい たまねぎ だいにん きゅうり コーン セロリー	パン きゅうり	エッグフリー マヨネーズ	塩 胡椒 コンソメ ホワイトソース カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 478 618 759 21.5 27.1 32.7 20.8 24.8 29.0 367 408 452 0.9 1.3 1.5 2.0 2.6 3.2	
29 木	ごはん 	○	青森県献立 かじきカツ (幼: 鮭メンチ) きりこんぶいため せんべいじる ミニゼリー	かじきカツ (幼: 鮭メンチ) さつま揚げ 鶏肉 うちまめ	 さつま揚げ	人参 こまつな	ねぎ はくさい こんにゃく しめじ ごぼう しいたけ	米 ミニゼリー きび砂糖 かやきせんべい	大豆白皎油 米サラダ油	ソース ゲチャップ しょうゆ みりん 酒 塩 鶏だしP	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 570 685 782 18.6 25.3 27.7 14.5 16.2 16.8 255 284 299 3.5 3.9 4.4 2.3 3.0 3.5	土・日も 早稲き 朝ごはん
30 金	ちゅうかめん 	○	かつらうタンタンめんスープ かおりづけ まっくろくろすけ	豚肉 きなこ	 にら	人参 こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ だいにん もやし きゅうり キャベツ	めん 白玉団子 きび砂糖	ラー油 ごま油 米サラダ油	鶏脂湯 しょうゆ スープストック ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 710 912 33.0 19.3 21.8 376 2.3 3.4 3.6 4.4	三 幼



～給食週間前後に、東北六県の郷土料理を実施します。

毎日の給食を、インスタグラムにて



栄養量の()内は、基準量です。
 エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)
 たんぱく質(幼16g～25g、小21g～33g、中27g～42g)
 脂質(幼11g～16g、小14g～22g、中18g～28g)
 カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)
 鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)
 塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)



量が少ない、品数がない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願ひ申し上げます。

食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。