



日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (水)	ごはん	牛乳	656 26.1 19.8	★ 地産地消給食 ★ ポテトとお米のささみカツ・ソース かんぴょうサラダ 具たくさんみそ汁	ハム とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かんぴょう たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 米粉 でん粉	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	
2 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	655 22.8 17.2	ミートボール② 花野菜サラダ フルーツポンチ	とり肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン トマト	ブルーベリー みかん カリフラワー パイン キャベツ たまねぎ もも ぶどう果汁 りんご果汁	パン さとう パン粉 でん粉	ドレッシング
3 (金)	ごはん	牛乳	676 19.2 28.1	春巻き ツナと枝豆のサラダ わかめの中華スープ	ツナ ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ しいたけ えだまめ たまねぎ たけのこ ねぎ	米 米粉 はるさめ でん粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング ごま	
6 (月)	ごはん	牛乳	644 25.8 20.4	厚焼き玉子 ささみと野菜のあえもの 肉じゃが	卵 とり肉 ぶた肉 厚あげ	牛乳	にんじん キャベツ グリンピース きゅうり たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう でん粉	油 ドレッシング	
7 (火)	パイン パン	牛乳	714 22.4 24.4	★ セタ給食 ★ 星のコロック・ソース チーズと野菜のサラダ セタスープ セタお星さまゼリー	とり肉 ぶた肉 えび 魚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 黄ピーマン	パイン えのきたけ たまねぎ メロン果汁	パン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でん粉	油 豚脂 ドレッシング
8 (水)	ごはん のり香味	牛乳	628 25.0 22.3	アジの南蛮風味焼き ごぼうとひじきのマヨネーズあえ のっぺい汁	アジ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき のり 青のり	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり だいこん	米 さといも でん粉 さとう	油 ごま ごま油	
9 (木)	丸パン	牛乳	693 30.2 25.3	ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう でん粉 小麦粉	油 ドレッシング 豚脂
10 (金)	ごはん	牛乳	752 27.6 27.7	★ 亀山小学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 元気サラダ 豚汁 洋梨のタルト	ハム みそ とり肉 卵 ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ はくさい きゅうり ごぼう 洋梨 とうもろこし ねぎ だいこん こんにゃく	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま マーガリン アーモンド	
13 (月)	ごはん	牛乳	661 27.1 23.8	さばの生姜煮 磯香あえ 野菜のごま汁	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん はくさい	米 さとう さといも	油 ごま	
14 (火)	黒糖 食パン	牛乳	652 25.0 25.2	チーズオムレツ シーザーサラダ ミネストローネ	卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし	パン クルトン マカロニ じゃがいも でん粉	油 ドレッシング
15 (水)	ごはん	牛乳	642 19.3 18.6	♥ いちごの日給食 ♥ イカメンチカツ・ソース 塩こんぶあえ ビルマ汁 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	いか ぶた肉 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ いちご	米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉	油
16 (木)	ミルク コッペパン キャラメル パテ	牛乳	676 28.6 24.6	✧ 世界の料理シリーズ ペルー編 ✧ ✧ボヨ・サルタード ✧ハムと野菜のマリネ ✧ソパ・ミヌータ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	トマト アスパラガス パセリ にんじん 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう スナゲッチェ	油
17 (金)	ごはん	牛乳	672 19.8 19.9	夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ なす とうもろこし えだまめ みかん りんご	米 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。

今月の「世界の料理シリーズ」は「ペルー編」です。

★ ボヨ・サルタードとは・・・鶏肉とじゃがいもを炒めた料理で、しょうゆ、砂糖、酢などの調味料で味つけた伝統料理です。

★ ソパ・ミヌータとは・・・「数分で作れるスープ」という意味があり、ペルーではパスタや牛乳を入れて作るミルクスープです。

楽しみにしててくださいね♪

