

添付資料7 給食メニュー一例

ポイント: ・新入生に期待感を持たせ春が感じられる工夫をする ・全体量を少なめにし、新1年生が食べ易い献立にする

▲=保冷品

給食回数	小学校					中学校						
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定
			始業式 入学式			10	月		始業式			
1	増田 関上① 館腰① 愛島 高館① 不二が丘① 増田西 ゆりが丘 相互台① 那智が丘① 下増田①	焼 ▲	豚肉のみそ漬け焼き 名取産小松菜のごま和え すまし汁	ハ キ'小 大	ごはん	11	火	焼 ▲	豚肉のみそ漬け焼き 名取産小松菜のごま和え すまし汁	ハ キ'小 大	ごはん	入学式 センターのみ有
小・中同一献立												
2	増田① 関上① 館腰① 愛島① 高館① 不二が丘① 増田西① ゆりが丘 相互台① 那智が丘① 下増田①	焼	赤魚の塩こうじ焼き 豚バラきんぴら わかめのみそ汁	ハ キ'小 大	ごはん	12	水		ポークハヤシ ▲ こんにゃくサラダ 直 お祝いデザート	大 キ'小	ごはん	入学・進級 お祝い献立
3	増田① 関上① 館腰① 愛島① 増田西① ゆりが丘① 那智が丘① 下増田①	炒 ▲	ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) 中華風コンスープ	小 キ'小 大	ごはん	13	木	焼	おろしハンバーグ 五目豆 みそ野菜スープ	ハ 小 大	ごはん	
4	関上① 那智が丘①	焼 ▲	笹かまぼこのみりん焼き ごぼうサラダ 五目うどん	ハ キ'小 キ'大	米粉きなこパン マヨネーズ	14	金	揚1	かぼちゃコロッケ 鶏肉と豆のトマト煮 ジュリエンスープ	ハ 小 大	ソフトパン	
5	関上①	焼 ▲	鰯のうまみ焼き 名取産小松菜のおひたし みそけんちん汁	ハ キ'小 大	ごはん	17	月	炒	スタミナ丼の具 中華スープ 直 アセロゼリー	小 大	ごはん	
6		焼 ▲	ハンバーグデミグラスソース ビーンズサラダ ジュリエンスープ	ハ 小 大	バターロールパン イタリアントレッシング	18	火	揚2	エビカツ きのこのガーリックソテー キャロットポタージュ	ハ キ'小 大	バターロールパン	
7	入学・進級 お祝い献立		ポークカレー ▲ 海そうサラダ 直 お祝いデザート	大 キ'小	ごはん	19	水	焼	赤魚の塩こうじ焼き 豚バラきんぴら かきたま汁	ハ キ'小 大	ごはん	
8		蒸	ポークシュウマイ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ハ キ'小 大	ごはん	20	木	揚3	メンチカツ ▲ 名取産小松菜のツナ和え えのきたけのみそ汁	ハ キ'小 大	ごはん	小魚アーモンド バックソース

9		ボ	チーズオムレツ	ハ	ミルクパン	21	金	焼	鶏肉のレモンペッパー焼き	ハ	ミルクパン	みどり台
			ペンネとベーコンのトマトソース和え	キ'小				▲	大根サラダ	キ'小		
			春雨スープ	キ'大					ミネストローネ	大	柑橘ドレッシング メープルジャム	
10	増田 閑上 高館 ゆりが丘 相互台 那智が丘 下増田 館腰	ボ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	24	月	揚4	春巻き	ハ	ごはん	閑上
		▲	キャベツと名取産きゅうりの梅和え	キ'小					チンジャオロースー	キ'小		
			じゃがいものみそ汁	大					わかめとうずら卵のスープ	大		
11		揚5	エビカツ	ハ	ココアパン	25	火	焼	笹かまぼこのみりん焼き	ハ	米粉きなこパン	一中③ みどり台③
			きのこのガーリックソテー	キ'小				▲	ツナとごぼうのサラダ	キ'小		
			ABCマカロニスープ	大					五目うどん	キ'大	マヨネーズ	
12		炒	スタミナ丼の具	小	ごはん	26	水	焼	鯖のうまみ焼き	ハ	ごはん	一中③ みどり台①③
			えびボールスープ	大					大豆の磯煮	小		
		直	アセロラゼリー						豚汁	大		
13		揚6	メンチカツ	ハ	ごはん	27	木	蒸	ポークシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	一中③ みどり台①③
			五目豆	小				▲	もやしの中華和え	キ'小		
			えのきたけのみそ汁	大	バックソース				豆腐の中華煮	大		
								直	みかんゼリー			
14		炒	ドライカレー	小	米粉フォカッチャ	28	金	ボ	チーズ入りハンバーグ	ハ	米粉パン	二中
		▲	こんにゃくサラダ	キ'小					コーンと枝豆のソテー	小		
			野菜とうずら卵のスープ	大	中華ドレッシング				ABCマカロニスープ	大		

☆予備食数について…GWまで+5食。GW明けから 通常通り+3食(改めて変更指示書または定例会等で伝達)。

令和5年度5月予定献立一覧表(20 回)

月目標: ①食事のマナーについて知ろう ②食品とその働き

指導内容: ①はしの使い方、正しい姿勢 ②食品群の働き

ポイント: ①栄養基準量にそって3つ(6群)の食品をバランスよく取り入れる ②成長期に特に必要な食品を使用する。

▲=保冷品

▲=保冷品

給食 回数	小学校							中学校				
	予定	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	予定
1		炒	豚丼の具	小	ごはん	1	月	ボ	いわしの梅煮	ハ	ごはん	
	▲	名取産小松菜のおひたし	ギ小					大豆の磯煮	小			
		わかめのみそ汁	大					かきたま汁	大			
2		揚1	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	米粉パン	2	火	ボ	肉だんご(2こ)	小	食パン	
	▲	キャベツとツナのサラダ	ギ小					野菜のソテー	ギ小			
		山菜うどん	ギ大					クリームシチュー	大	いちごジャム		
3		ボ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	8	月	炒	豚丼の具	小	ごはん	
		切干大根の炒り煮	ギ小	▲				大根と名取産きゅうりの梅和え	ギ小			
		すまし汁	大					キャベツのみそ汁	大			
4		揚2	油淋鶏	ハ	ごはん	9	火	ボ	たまご焼き	ハ	減塩 わかめごはん	
	▲	春雨サラダ	ギ小					じゃがいものそばろ煮	小			
		名取産チンゲン菜入り中華スープ	大					すまし汁	大			
5		ボ	たまご焼き	ハ	ごはん	10	水		ポークカレー	大	ごはん	増中3年 二中1.3年
		豚肉と大根の煮物	小	▲				ビーンズサラダ	小			
		えのきたけのみそ汁	大	直				レモンソーダゼリー		ごまドレッシング		
6		揚3	かつおカツ	ハ	ごはん	11	木	焼	あじの塩こうじ焼き	ハ	ごはん	増中1.3年 二中2.3年
	▲	名取産小松菜のごま和え	ギ小					豚肉と大根の煮物	小			
		豚汁	大					わかめのみそ汁	大			
7		ボ	肉だんご(2こ)	小	ミルクパン	12	金	揚4	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	米粉パン	増中3年 二中3年
		ポテコンソテー	ギ小	▲				れんこんサラダ	ギ小			
		キャベツとえのきたけのスープ	大					山菜うどん	ギ大	マヨネーズ 角チーズ		
8		揚5	あじフライ	ハ	ごはん	15	月	炒	とりそばろ	小	ごはん	
		五目豆	小	▲				大根サラダ	ギ小			
		玉ねぎのみそ汁	大					名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	大	柑橘ドレッシング		
9		ボ	ロングウインナー	ハ	背割コッペパン	16	火	焼	ハンバーグケチャップソースがけ	ハ	ココアパン	
	▲	ビーンズサラダ	小					きのこのガーリックソテー	ギ小			
		クリームシチュー	大					コロコロ野菜スープ	大			
10		焼	鶏肉の照り焼き	ハ	ごはん	17	水	揚6	春巻き	ハ	ごはん	関上9年
		すき昆布の炒り煮	ギ小	▲				もやしのナムル	ギ小			
		みそけんちん汁	大					マーボー豆腐	大			

11		揚1	春巻き ▲ もやしのナムル マーボー豆腐	ハ ギ小 大	ごはん	18	木	焼	鯖の西京焼き すき昆布の炒り煮 みそけんちん汁	ハ ギ小 大	ごはん	閑上9年
12		焼	ハンバーグケチャップソースがけ コーンと枝豆のソテー 野菜たっぷりスープ	ハ 小 大	ココアパン	19	金	ボ	ロングウインナー ▲ キャベツサラダ お豆のポタージュ	ハ ギ小 大	米粉パン イタリアンドレッシング バックケチャップ	閑上9年
13	館腰 不二が丘 増田西 ゆりが丘 下増田 相互台 那智が丘	焼	鯖の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	ハ 小 大	ごはん	22	月	揚2	かつおカツ ▲ 名取産小松菜のごま和え 豚汁	ハ ギ小 大	ごはん パックソース	
14		揚3	野菜コロッケ ▲ 海そうサラダ ミネストローネ	ハ ギ小 大	米粉パン しそドレッシング	23	火	焼	鶏肉のガーリック焼き スパゲティナポリタン ジュリエンスープ	ハ ギ小 大	ミルクパン キャラメルクリーム	
15		炒	とりそぼろ ▲ 大根と名取産きゅうりの梅和え 名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	小 ギ小 大	ごはん	24	水	ボ	さばのみそ煮 五目豆 玉ねぎのみそ汁	ハ 小 大	ごはん	
16			ポークハヤシ 野菜のソテー 直 はちみつレモンゼリー	大 ギ小	ごはん	25	木	揚4	油淋鶏 ▲ 春雨サラダ 名取産チンゲン菜入り中華スープ	ハ ギ小 大	ごはん	
17	増田6年	焼	鶏肉のハーブ焼き スパゲティナポリタン コロコロ野菜スープ	ハ ギ小 大	食パン いちごジャム	26	金	揚5	ハムチーズフライ ▲ 海そうサラダ ミネストローネ	ハ ギ小 大	ソフトパン しそドレッシング	
18	増田6年 閑上 高館	揚6	揚げシュウマイ(2こ) チャプチェ 中華わかめスープ	ハ ギ小 大	ごはん	29	月	揚6	揚げシュウマイ(2こ) チャプチェ 中華わかめスープ	ハ ギ小 大	ごはん	センター のみ給食 有
19	閑上	炒	ポークビーンズ マカロニスープ 直 ヨーグルト	小 大	バターロールパン	30	火	炒	ポークビーンズ マカロニスープ 直 ヨーグルト	小 大	バターロールパン	センター のみ給食 有
20		揚7	メンチカツ ▲ ひじきツナサラダ 豆腐のみそ汁	ハ ギ小 大	ごはん 和風ドレッシング バックソース	31	水	揚7	メンチカツ ▲ ひじきツナサラダ 豆腐のみそ汁	ハ ギ小 大	ごはん 和風ドレッシング バックソース	増中 一中 二中 みどり台

小・中同一献立

小・中同一献立

和風ドレッシング
バックソース
廃油
小・中副菜、汁物のみ同一献立

☆予備食数について・・・2日まで数えもの+5食。8日から通常通り+3食。

令和5年度 6月予定献立一覧表(22回)

月目標：・清潔な食事の場を作ろう ・丈夫な骨と歯

指導内容: ・梅雨時期の衛生(食中毒、手洗い、身支度、食事環境) ・骨や歯によい食べ物 ・カルシウムの働き

ポイント: ・食中毒の防止、食品の選択と調理の工夫をする ・骨や歯を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れる
・歯と口の健康週間(6/4～6/10) ・地場産物活用状況調査(6/12の週) ・食育月間 ・中総体

▲=保冷品

▲=保冷品

給食 回数	小学校					中学校						
	予定	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	予定
1	増田小5年 下増田6年	炒	肉みそ丼の具	小	ごはん 中華ドレッシング	1	木	炒	肉みそ丼の具	小	ごはん 中華ドレッシング	増中 一中 二中 みど中
		▲	春雨サラダ	キ小				▲	春雨サラダ	キ小		
			豆腐スープ	大					豆腐スープ	大		
		小・中同一献立										
2	増田小5年 下増田6年 相互台3年	揚1	白身魚フライ	ハ	ミルクパン しそドレッシング パックソース	2	金	焼	ハンバーグデミグラスソース	ハ	ミルクパン 角チーズ	
		▲	わかめサラダ	キ小					コーンと枝豆のソテー	小		
			トマトスープ	大					具だくさんスープ	大		
3		焼	鶏肉の照り焼き	ハ	ごはん 和風ドレッシング	5	月	揚2	あじカツ	ハ	減量わかめ ごはん	
		▲	もやしとツナのサラダ	キ小					肉じゃが	小		
			みそけんちん汁	大					なめこ汁	大		
4		揚3	かぼちゃコロッケ	ハ	ソフトパン	6	火	ポ	ロングウインナー	ハ	背割コッペパン しそドレッシング	
			チリドックの具	小				▲	大根サラダ	キ小		
			ジュリエヌスープ	大					クラムチャウダー	大		
5	増田西6年 相互台4年	焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん	7	水	揚4	いかメンチカツ	ハ	ごはん パックソース	
			豚肉と切干大根炒め	キ小				▲	名取産小松菜のごま和え	キ小		
			かきたま汁	大					わかめのみそ汁	大		
6	増田西6年		ポークカレー	大	ごはん 柑橘ドレッシング	8	木	蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	
		▲	大根サラダ	キ小					マーボー春雨	キ小		
		直	ヨーグルト						中華スープ	大		
7		揚5	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	米粉パン マヨネーズ	9	金	焼	タンドリーチキン	ハ	ココアパン	
		▲	ごぼうサラダ	キ小					ポテトバターソテー	キ小		
			五目うどん	キ大					コロコロ野菜スープ	大		
								直	アセロラゼリー			
8	下増田	揚6	春巻き	ハ	ごはん	12	月	ポ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	
		▲	名取産きゅうりのごま漬け	キ小					豚肉と切干大根炒め	キ小		
			豆腐の中華煮	大					かきたま汁	大		
9		ポ	名取産小松菜入りたまご焼き	ハ	ごはん ふりかけ	13	火	炒	ビビンバ(肉)	小	ごはん 小魚アーモンド	
			すき昆布の炒り煮	キ小				▲	ビビンバ(ナムル)	キ小		
			豚汁	大					わかめスープ	大		
10	館腰小3年 愛島小6年	焼	豚肉のバーベキューソース	ハ	ごはん 中華ドレッシング	14	水	焼	豚肉のバーベキューソース	ハ	ごはん 中華ドレッシング	増中 一中 二中 みど中
		▲	こんにやくサラダ	キ小				▲	こんにやくサラダ	キ小		
			ワンタンスープ	大					ワンタンスープ	大		
		小・中同一献立										

11	愛島小6年 相互台6年 那智小6年	揚7 ▲ 鮭フライ キャベツと名取産きゅうりの梅和え ひきな汁	ハ キ小 大	ごはん パックソース	15 木	ポ 名取産小松菜入りたまご焼き 昆布いりち 豚汁	ハ キ小 大	ごはん ふりかけ	二中 みど中
12	館腰小2年 相互台6年 那智小6年	ボ 肉だんご(2こ) コーンと枝豆のソテー 野菜たっぷりスープ	小 キ小 大	豆乳食パン 宮城県産 いちごジャム	16 金 廃油	揚8 笹かまぼこの磯辺揚げ ▲ ごぼうサラダ カレーうどん	ハ キ小 キ大	米粉パン マヨネーズ	
13		蒸 エビシュウマイ(2こ) マーボー春雨 中華スープ	ハ キ小 大	ごはん	19 月	揚1 春巻き ▲ 名取産きゅうりのごま漬け 豆腐の中華煮	ハ キ小 大	ごはん	
14		蒸焼 ハムチーズピカタ きのこのガーリックソテー ABCマカロニスープ 直 レモンソーダゼリー	ハ キ小 大	ココアパン	20 火	揚2 白身魚のトマトソースがけ ▲ 名取産小松菜入りサラダ ジュリエンスープ	ハ キ小 大	ミルクパン イタリアントレッシング いちごジャム	
15	高館小6年	揚3 いかメンチカツ 肉じゃが わかめのみそ汁	ハ 小 大	ごはん パックソース	21 水	蒸 ぎょうざ(2こ) ▲ 名取産小松菜ともやしのナムル 豚キムチスープ	ハ キ小 大	ごはん	
16	高館小6年	炒 スタミナ丼の具 エビボールスープ ▲ グレープフルーツ1/6	小 大 手	ごはん	22 木	揚4 メンチカツ 五目豆 じゃがいもとしめじのみそ汁	ハ 小 大	ごはん パックソース	
17		揚5 チキンナゲット(2こ) スパゲティミートソース うずら卵と野菜のスープ	ハ キ小 大	米粉パン(小)	23 金	焼 鶏肉のマスタード焼き ▲ 海そうサラダ コーンポタージュ 直 はちみつレモンゼリー	ハ キ小 大	米粉パン 和風トレッシング	
18	関上小	ボ いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 玉ねぎのみそ汁	ハ キ小 大	ごはん	26 月	炒 スタミナ丼の具 ▲ 名取産小松菜のツナ和え ひきな汁	小 キ小 大	ごはん	関上中
19		ボ ロングウインナー ▲ 海そうサラダ コーンポタージュ	ハ キ小 大	背割コッペパン しそトレッシング	27 火	蒸焼 ハムチーズピカタ きのこのガーリックソテー ABCマカロニスープ 直 ヨーグルト	ハ キ小 大	豆乳食パン キャラメルクリーム	
20	関上小2年 愛島小5年 不二小6年	揚6 かつおフライのみそソースがけ きんぴらごぼう 名取産みょうがたけ入りすまし汁	ハ キ小 大	ごはん	28 水	ポークカレー ▲ キャベツサラダ ▲ グレープフルーツ1/6	ハ キ小 手	ごはん 柑橘トレッシング	
21	愛島小5年 不二小6年 増田西3年	揚7 揚げぎょうざ(2こ) ▲ 名取産小松菜ともやしのナムル 豚キムチスープ	ハ キ小 大	ごはん	29 木	焼 さわらの梅みそ焼き 豚バラきんぴら 名取産みょうがたけ入りすまし汁	ハ キ小 大	ごはん	
22	不二小3年	焼 ハンバーグデミグラスソース ▲ キャベツサラダ コロコロ野菜スープ	ハ キ小 大	ミルクパン イタリアントレッシング	30 金 廃油	揚8 かぼちゃコロッケ チリドックの具 野菜たっぷりスープ	ハ 小 大	ソフトパン	

令和5年度 7月予定献立一覧表(13回)

月目標: ・バランスのとれた食事をしよう ・夏の栄養

指導内容: ・基本的な献立作り(一汁二菜) ・夏の食生活のポイント ・夏休みの過ごし方(食事と生活のリズム)
・清涼飲料水と砂糖の害

ポイント: ・食欲をそそり、涼しさを感じさせる工夫をする ・食中毒防止、食品の選択と調理の工夫をする

▲＝保冷品

▲＝保冷品

給食 回数	小学校							中学校				
	予定	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	予定
1		ポ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	3	月	揚1	星のコロッケ	ハ	ゆかりごはん	七夕 行事食
			切干大根のピリ辛炒め	ギ小				▲	名取産小松菜のごま和え	ギ小		
			名取産みょうがたけのみそ汁	大					うーめん汁	ギ大		
								直	七夕ゼリー			
2		焼	鶏肉のレモンペッパー焼き	ハ	ミルクパン	4	火	揚2	ハムチーズフライ	ハ	米粉パン	
	▲	ひじきツナサラダ	ギ小					コーンと枝豆のソテー	小			
		かぼちゃのポタージュ	大					コロコロ野菜スープ	大			
										ブルーベリー ジャム		
3	七夕 行事食	揚3	星のコロッケ	ハ	ゆかりごはん	5	水	ポ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	
		▲	名取産小松菜のごま和え	ギ小					切干大根のピリ辛炒め	ギ小		
			うーめん汁	ギ大					名取産みょうがたけのみそ汁	大		
		直	七夕ゼリー									
4	閑上⑤		夏野菜カレー	大	ごはん	6	木	揚4	春巻き	ハ	ごはん	一中
		▲	キャベツとコーンのサラダ	ギ小					チンジャオロースー	ギ小		
		直	はちみつレモンゼリー						中華風コーンスープ	大		
5	閑上⑤	ポ	肉だんご(2こ)	小	米粉パン	7	金	焼	鶏肉のレモンペッパー焼き	ハ	ミルクパン	二中 みどり台
			コーンと枝豆のソテー	ギ小				▲	ひじきツナサラダ	ギ小		
			ABCマカロニスープ	大					かぼちゃのポタージュ	大		
6	増小	焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん	10	月		夏野菜カレー	大	ごはん	
			豚バラきんぴら	ギ小				▲	キャベツとコーンのサラダ	ギ小		
			じゃがいものみそ汁	大				直	ピーチゼリー			
7		焼	おろしハンバーグ	ハ	ごはん	11	火	揚5	メンチカツ	ハ	ごはん	
			五目豆	小				▲	大根と名取産きゅうりの梅和え	ギ小		
			名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	大					玉ねぎのみそ汁	大		
8	下増田⑤	蒸	ポークシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	12	水	揚6	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	ごはん	
			チャプチェ	ギ小				▲	もやし中華和え	ギ小		
			わかめスープ	大					マーボー豆腐	大		
9	下増田⑤ 増田西⑤	炒	ビビンバ(肉)	小	ごはん	13	木	焼	おろしハンバーグ	ハ	ごはん	二中
		▲	ビビンバ(ナムル)	ギ小					五目豆	小		
			中華風コーンスープ	大					名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	大		

10	増田西⑤	蒸焼	オムレツ	ハ	米粉パン	14	金	揚げ	白身魚のトマトソースがけ	ハ	ソフトパン	
			なす入りミートソース	ギ小				▲	ごぼうサラダ	ギ小		
			コロコロ野菜スープ	大					野菜とうずら卵のスープ	大		
11		揚げ	白身魚フライ	ハ	ミルクパン	18	火	蒸焼	オムレツケチャップソースがけ	ハ	米粉パン	
		▲	こんにゃくサラダ	ギ小					なす入りミートソース	ギ小		
			トマトスープ	大					ジュリエヌスープ	大		
12	不二が丘	焼	鶏肉の照り焼き	ハ	ごはん	19	水	炒	豚丼の具	小	ごはん	
			すき昆布の炒り煮	ギ小				▲	名取産小松菜のおひたし	ギ小		
			みそけんちん汁	大					じゃがいものみそ汁	大		
13	下増田 館腰 不二が丘 増田西 ゆりが丘 那智が丘	揚げ	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	ごはん	20	木	蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	
		▲	もやし中華和え	ギ小					チャプチェ	ギ小		
			マーボー豆腐	大					わかめスープ	大		
								魔油				

令和5年度 8月予定献立一覧表(7回)

月目標: ・規則正しい食生活をしよう(はやね・はやおき・朝ごはん)

指導内容: ・一日三食の役割と重要性 ・生活のリズムの見直し ・朝食の必要性 ・夏ばての回復の食事

ポイント: ・食欲をそそる工夫をする(味付け・口当たり) ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫

▲＝保冷品						▲＝保冷品							
給食回数	小学校					中学校							
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定	
1	下増田 愛島 高館 不二が丘 増田西 ゆりが丘 相互台 那智が丘	炒	ドライカレー	小	ごはん	23	水	炒	ドライカレー	小	ごはん	みど中	
		▲	フルーツクラッシュゼリー	ギ小				▲	フルーツクラッシュゼリー	ギ小			
			ジュリエンスープ	大					ジュリエンスープ	大			
		小・中同一献立											
2	愛島	ポ	いわしの梅煮	ハ	減量わかめごはん	24	木	揚1	かつおカツ	ハ	ごはん		
			切干大根の炒り煮	ギ小				▲	海そうサラダ	ギ小			
			玉ねぎとなすのみそ汁	大					豚キムチスープ	大			しそドレッシング パックソース
3		ポ	ロングウインナー	ハ	背割コッペパン	25	金	焼	ハンバーグケチャップソースがけ	ハ	食パン		
		▲	ごぼうサラダ	ギ小					きのこのガーリックソテー	ギ小			
			ABCマカロニスープ	大					コーンポタージュ	大			りんごジャム
4		揚2	あじフライ	ハ	ごはん	28	月	炒	スタミナ丼の具	小	ごはん		
		▲	海そうサラダ	ギ小					わかめとうずら卵のスープ	大			
			豚キムチスープ	大				直	アセロラゼリー				
5		焼	トマトソースハンバーグ	ハ	米粉パン	29	火	揚3	さけなかおちフライ	ハ	米粉パン		
			じゃがいもと枝豆のソテー	ギ小				▲	キャベツとコーンのサラダ	ギ小			
			野菜スープ	大					春雨スープ	ギ大			和風ドレッシング キャラメルクリーム
		直	ピーチゼリー										
6	高館5年	揚4	油淋鶏	ハ	ごはん	30	水	ポ	いわしの梅煮	ハ	減量わかめごはん	増中	
		▲	もやしと名取産小松菜のナムル	ギ小					切干大根の炒り煮	ギ小			
			中華スープ	大					豚汁	大			
7	高館5年 ゆりが丘5年	ポ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	31	木	揚5	油淋鶏	ハ	ごはん	増中	
			茎わかめのきんぴら	ギ小				▲	もやしと名取産小松菜のナムル	ギ小			
			みそけんちん汁	大					中華スープ	大			

令和5年度 9月予定献立一覧表(20回)

月目標: ・規則正しい食事をしよう(はやね・はやおき・朝ごはん) ・運動と栄養

指導内容: ・一日三食の役割と重要性 ・生活リズムの見直し ・朝食の必要性 ・夏ばて回復の食事 ・運動と栄養 ・糖質の働き

ポイント: ・食欲をそそる工夫をする(味付け、口あたり) ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする

行事食等: ・防災の日(9/1) ・彼岸(9/20～) ・市陸(小学校) ・駅伝大会(中学校) ・新人大会(中学校) 【十五夜(9/29)】



バイキング給食

9/25(月)不二小6-1

9/26(火)不二小6-2

▲＝保冷品

▲＝保冷品

給食回数	小学校					中学校						
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定
1	ゆり小5年	炒	ポークビーンズ コンソメスープ ▲ オレンジ1/6	小 大 手	バターロール パン	1	金	揚6	ハムチーズフライ コーンと枝豆のソテー 具だくさんスープ	ハ キ小 大	食パン チョコ大豆クリーム	一中 みど中
2		焼	鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	ハ キ小 大	ごはん	4	月	炒	豚丼の具 ▲ 大根ときゅうりの梅和え 玉ねぎとなすのみそ汁	小 キ小 大	ごはん	二中
3	館腰小5年	揚7	エビカツ ▲ こんにやくサラダ 春雨スープ	ハ キ小 キ大	ココアパン 中華ドレッシング	5	火	蒸	オムレツケチャップソースがけ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ 直 牛乳プリン	ハ キ小 大	バターロール パン りんごジャム	
4	館腰小5年	ポ	いわしの生姜煮 切干大根の炒り煮 さつま汁	ハ キ小 大	ごはん	6	水	焼	あじバーグ ▲ 名取産小松菜とえのきたけのおひたし みそ野菜スープ	ハ キ小 大	ごはん	
5			ポークカレー ▲ 名取産小松菜入りれんこんサラダ 直 ぶどうゼリー	大 キ小	ごはん マヨネーズ	7	木	揚8	春巻き チンジャオロースー ビーフン白湯スープ	ハ キ小 キ大	ごはん	関上中 一中 みど中
6	不二小2年 那智小6年 不二小3年 試食会 那智小2年 試食会	揚9	ささみレモンフライ(2こ) きのこのガーリックソテー トマトスープ	ハ キ小 大	米粉パン	8	金	焼	鶏肉のガーリック焼き ▲ キャベツサラダ クラムチャウダー	ハ キ小 大	ココアパン 柑橘ドレッシング	
7		揚1	春巻き チンジャオロースー 豆腐スープ	ハ キ小 大	ごはん	11	月	ポ	さばのみそ煮 ▲ 名取産小松菜のごま和え 沢煮椀	ハ キ小 大	ごはん	
8	下増田5年 不二小5年 相互台4年	炒	とりそぼろ ▲ もやしとツナのサラダ みそけんちん汁	小 キ小 大	ごはん 柑橘ドレッシング	12	火	揚2	メンチカツ 五目豆 キャベツのみそ汁	ハ 小 大	ごはん パックソース	
9	不二小5年 <div>お彼岸給</div>	焼	さばの塩こうじ焼き 豚バラきんぴら おくずかけ	ハ キ小 キ大	ごはん	13	水		ポークカレー ▲ 海そうサラダ ▲ オレンジ1/6	大 キ小 手	ごはん しそドレッシング	
10	増田西4年 ゆり小4年 相互台5年 那智小5年 那智小1年 試食会	炒	豚丼の具 ▲ 大根ときゅうりの梅和え かきたま汁	小 キ小 大	ごはん	14	木	焼	赤魚の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 おくずかけ	ハ キ小 キ大	ごはん	<div>お彼岸給</div>

11	関上小6年 相互台5年 那智小5年 相互台1年 試食会	揚3	かぼちゃコロッケ チリドックの具 コロコロ野菜スープ	ハ 小 大	ソフトパン	15	金	焼 ▲	笹かまぼこのみりん焼き 名取産小松菜入りれんこんサラダ 五目うどん	ハ ギ小 ギ大	米粉きなこパン マヨネーズ 小魚アーモンド	
12		ポ	肉だんご(2こ) コーンと枝豆のソテー 具だくさんスープ	小 ギ小 大	食パン いちごジャム	19	火	炒 ▲ 直	ポークビーンズ こんにゃくサラダ うずら卵と野菜のスープ ぶどうゼリー	小 ギ小 大	ソフトパン 中華ドレッシング	
13	愛島小3年 高館小6年 不二小6年 ゆり小6年 相互台6年	焼 ▲	あじの醤油こうじ焼き 名取産小松菜のごま和え 豚汁	ハ ギ小 大	ごはん	20	水	ポ	いわしの生姜煮 切干大根の炒り煮 さつま汁	ハ ギ小 大	ごはん	
14	下増田3年 ゆり小1年	揚4 ▲	揚げぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 杏仁フルーツ	ハ 大 小	ごはん	21	木	焼	お月見ハンバーグ きんぴらごぼう いも団子汁	ハ ギ小 大	ごはん パッকেチャップ	お月見
15	館腰小1年 増田西2年	蒸	オムレツケチャップソースがけ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ハ ギ小 大	ミルクパン	22	金	揚5 ▲	白身魚フライ ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュ	ハ 小 大	ミルクパン イタリアントレッシング パックソース	
16	関上小	揚6 ▲	カレーメンチカツ 春雨サラダ わかめスープ	ハ ギ小 大	ごはん 中華ドレッシング	25	月	★ 揚6 ▲	カレーメンチカツ 春雨サラダ わかめスープ	ハ ギ小 大	ごはん 中華ドレッシング	センターのみ給食有
小・中同一献立												
17	増田小1年 愛島小1年 不二小1年	焼 ▲	豚肉のバーベキューソース 大根サラダ 野菜たっぷりスープ	ハ ギ小 大	ソフトパン 和風ドレッシング メープルジャム	26	火	★ 焼 ▲	豚肉のバーベキューソース 大根サラダ 野菜たっぷりスープ	ハ ギ小 大	バターロールパン 和風ドレッシング キャラメルクリーム	増中 一中 二中 みど中
主菜・副菜・汁物小・中同一献立												
18	増田小5年	蒸	笹かまぼこ 肉じゃが キャベツのみそ汁	ハ 小 大	ごはん ふりかけ	27	水	揚7 ▲	揚げぎょうざ(2こ) 名取産小松菜ともやしのナムル マーボー豆腐	ハ ギ小 大	ごはん	
19	増田小2年 増田小3年 不二小4年 那智小1年 不二小1年 試食会	焼	お月見ハンバーグ すき昆布の炒り煮 いも団子汁	ハ ギ小 大	ごはん パッকেチャップ	28	木	炒 ▲	とりそぼろ キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え 豚汁	小 ギ小 大	ごはん	増中2年 みど中2年
20	高館小	焼 ▲	鶏肉のハーブ焼き キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	ハ ギ小 大	米粉パン イタリアントレッシング	29	金	揚8	かぼちゃコロッケ チリドックの具 コロコロ野菜スープ	ハ 小 大	米粉パン	増中2年
廃油												

小・中同一献立

主菜・副菜・汁物小・中同一献立

廃油

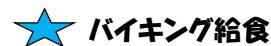
令和5年度 10月予定献立一覧表(19回)

月目標: ・食事と栄養に関心をもちたい ・丈夫な身体を作ろう(たんぱく質について知ろう)

指導内容: ・偏食について ・自己の食生活を反省する ・たんぱく質の働き

ポイント: ・秋を感じさせる工夫をする ・質、量ともに充実した食事の工夫をする

行事食等: ・目の愛護デー(10/10) ・世界食糧デー(10/16) ・十三夜(10/27) ・ハロウィン(10/31)



10/6(金)那智小6-1

★リクエスト給食

関上小中:小10/13、中10/3
第一中:小10/23、中:10/16

▲＝保冷品

▲＝保冷品

給食回数	小学校					中学校							
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定	
1	高館	揚1	いかメンチカツ	ハ	ごはん パックソース	2	月		ポークカレー	大	ごはん イタリアン ドレッシング		
			ひじきの炒り煮	ギ小				▲	ビーンズサラダ	小			
			豚汁	大				直	ヨーグルト				
2	目の愛護デー 関上1年	ボ	肉だんご(2こ)	小	豆乳食パン マヨネーズ ブルーベリー ジャム	3	火	揚2	鶏肉のレモンソースがけ	ハ	メロンパン(小)	★関上小 中リクエスト	
		▲	チキンとごぼうのサラダ	ギ小					きのこのガーリックソテー	ギ小			
			コロコロ野菜スープ	大				直	春雨スープ	ギ大			
									アセロラゼリー				
3	愛島2年 相互台2年		ポークカレー	大	ごはん イタリアン ドレッシング	4	水	揚3	メンチカツ	ハ	ごはん パックソース		
		▲	ビーンズサラダ	小					ひじきの炒り煮	ギ小			
		直	ヨーグルト						豚汁	大			
4	関上4年 増田西5年 相互台6年	炒	肉みそ丼の具	小	ごはん	5	木	焼	さばの醤油こうじ焼き	ハ	ごはん		
		▲	キャベツと名取産きゅうりの梅和え	ギ小					五目豆	小			
			豆腐スープ	大					じゃがいものみそ汁	大			
5	下増田 愛島 増田西	ボ	ロングウインナー	ハ	ソフトパン パッパケチャップ 中華ドレッシング	6	金	★揚4	ハムチーズフライ	ハ	米粉パン		
		▲	春雨サラダ	ギ小					コーンと枝豆のソテー	小			
			わかめスープ	大					中華スープ	大			
6	下増田 愛島 高館 増田西	焼	さばの醤油こうじ焼き	ハ	ごはん	12	木	炒	肉みそ丼の具	小	ごはん		
			すき昆布の炒り煮	ギ小				▲	キャベツと名取産きゅうりの梅和え	ギ小			
			じゃがいものみそ汁	大					豆腐スープ	大			
7	★関上小中 リクエスト 増田西特支	揚5	鶏肉のレモンソースがけ	ハ	メロンパン(小)	13	金	ボ	肉だんご(2こ)	小	ミルクパン マヨネーズ ブルーベリー ジャム	目の愛護 デー	
			きのこのガーリックソテー	ギ小				▲	チキンとごぼうのサラダ	ギ小			
			春雨スープ	ギ大					コロコロ野菜スープ	大			
		直	アセロラゼリー										
8	増田 増田西特支	焼	ぶりの照り焼き	ハ	ごはん	16	月	揚6	揚げぎょうざ(2こ)	ハ	ごはん	★第一中 リクエスト	
			五目豆	小				▲	もやしと名取産小松菜のナムル	ギ小			
			沢煮椀	大					マーボー豆腐	大			
								直	レモンソーダゼリー				
9	不二5年 増田西6年	揚7	メンチカツ	ハ	米粉パン パックソース	17	火	ボ	ロングウインナー	ハ	食パン パッパケチャップ キャラメルクリーム		
			コーンと枝豆のソテー	小				▲	春雨サラダ	ギ小			
			中華スープ	大					わかめスープ	大			
10	高館	焼	豚肉のみそ漬け焼き	ハ	ごはん 中華ドレッシング	18	水	ボ	いわしの梅煮	ハ	ごはん ふりかけ	増田	
		▲	こんにゃくサラダ	ギ小					茎わかめのかきたま汁	ギ小			
			玉ねぎのみそ汁	大						大			

11	下増田1年 不二	揚げ1 あじ磯辺フライ 豚バラきんぴら ひきな汁	ハ ギ小 大	ごはん パックスソース	19	木	焼 ▲ おろしハンバーグ 大根サラダ みそ野菜スープ	ハ ギ小 大	ごはん 和風ドレッシング	
12	下増田2年 不二6年 増田西1年	焼 ▲ 鶏肉のマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	ハ ギ小 大	ミルクパン イタリアン ドレッシング	20	金	揚げ2 チキンナゲット(2こ) スパゲティミートソース キャベツとえのきたけのスープ	ハ ギ小 大	チーズパン	第二2年
13	★第一中リ クエスト 相互台1年	揚げ3 ▲ 揚げぎょうざ(2こ) もやしと名取産小松菜のナムル マーボー豆腐 直 りんごゼリー	ハ ギ小 大	ごはん	23	月	焼 ぶりの照り焼き すき昆布の炒り煮 沢煮椀	ハ ギ小 大	ごはん のり佃煮	
14		揚げ4 チキンナゲット(2こ) スパゲティミートソース キャベツとえのきたけのスープ	ハ ギ小 大	ソフトパン	24	火	焼 ▲ 鶏肉のマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	ハ ギ小 大	ココアパン イタリアン ドレッシング	
15		ボ いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら かきたま汁	ハ ギ小 大	ごはん	25	水	焼 ▲ 豚肉のみそ漬け焼き こんにゃくサラダ 玉ねぎのみそ汁	ハ ギ小 大	ごはん 中華ドレッシング	第一2年
16	関上4年 下増田4年 館腰4年 愛島4年 高館3・4年 不二4年 増田西4年 ゆり4年 相互台4年 那智4年	焼 ▲ おろしハンバーグ 大根サラダ みそ野菜スープ	ハ ギ小 大	ごはん 和風ドレッシング	26	木	揚げ5 あじ磯辺フライ 豚バラきんぴら ひきな汁	ハ ギ小 大	ごはん パックスソース	第一2年
17	増田西特支 相互台 那智5年 那智3年試 食会	蒸 ▲ 笹かまぼこ ひじきツナサラダ 五目うどん	ハ ギ小 ギ大	米粉きなこパン ごまドレッシング 小魚アーモンド	27	金	揚げ6 えびカツ ポテコンソテー ABCマカロニスープ	ハ ギ小 大	バターロールパン いちごジャム チーズ	第一1年
18	関上 高館	蒸 シュウマイ(2こ) チャブチェ 中華風コンソープ	ハ ギ小 大	ごはん	30	月	炒 ▲ ドライカレー 海そうサラダ えびボールスープ	小 ギ小 大	麦ごはん 和風ドレッシング	関上
19	館腰6年 館腰1年試 食会	揚げ7 えびカツ ポテコンソテー ABCマカロニスープ	ハ ギ小 大	バターロールパン	31	火	焼 ▲ 笹かまぼこのみりん焼き ひじきツナサラダ 五目うどん	ハ ギ小 ギ大	米粉きなこパン ごまドレッシング 小魚アーモンド	

廃油

令和5年度 11月予定献立一覧表(20回)

月目標: 地場産品に関心を持とう・食物と消化(食物繊維について知ろう)

指導内容: 名取市の地場産品・生産と感謝・消化について・食物繊維について

ポイント: ・収穫に対して感謝の気持ちを育てる食事の工夫・地場産物を多く取り入れる
・みやぎ食育推進月間・いい歯の日(11/8)・勤労感謝の日(11/23)・和食の日(11/24)

<地場産物活用状況調査>
11/13(月)~17(金)

<バイキング給食>
★ 11/13(月) 閑上小

★リクエストメニュー★
増田中: 小11/24 中11/17
みど中: 小11/6 中11/27

▲=保冷品

▲=保冷品

給食回数	小学校					中学校						
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定
1	下増田小 館腰小6年 ゆりが丘小6年 相互台2年 那智が丘小	焼	あじの醤油こうじ焼き	ハ	ごはん	1	水	揚1	かつおかツ	ハ	ごはん	
		▲	名取産小松菜のごま和え	ギ小					茎わかめのきんぴら	ギ小		
			みそけんちん汁	大					なめこ汁	大		
2	不二小 ゆりが丘小 相互台小 那智が丘小	揚2	春巻き	ハ	ごはん	2	木	揚2	春巻き	ハ	ごはん	増田中 一 中 二 中
			豆腐の中華煮	大					豆腐の中華煮	大		
		▲	花みかん	手				▲	花みかん	手		
小・中同一献立												
3	みど中 リクエスト	揚3	メンチカツ	ハ	ごはん	6	月	蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	
		▲	海そうサラダ	ギ小					マーボー春雨	ギ小		
			豚汁	大					中華スープ	大		
		直	アセロラゼリー									
4	閑上5年 愛島3-1、 3-2	ポ	肉だんご(2こ)	小	米粉パン	7	火	焼	ハンバーグケチャップソースがけ	ハ	米粉パン	閑上中8年
			きのこペンネのソテー	ギ小				▲	ほうれん草入りサラダ	ギ小		
			コロコロ野菜スープ	大					コーンポタージュ	大		
5	増田小 ゆりが丘	焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん	8	水		ポークハヤシ	大	ごはん	閑上中8年
			豚肉と大根の煮物	小				▲	こんにやくサラダ	ギ小		
			白菜のみそ汁	大				直	ヨーグルト			
6	愛島4年 館腰小		ポークハヤシ	大	ごはん	9	木	焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん	閑上中7、 8年
		▲	キャベツとツナのサラダ	ギ小					豚肉と大根の煮物	小		
		直	ヨーグルト					イタリアンドレッシング		白菜のみそ汁		
7	下増田小	ポ	チーズ入りハンバーグ	ハ	食パン	10	金	蒸焼	トマトオムレツ	ハ	ミルクパン	
			コーンと枝豆のソテー	小				▲	ごぼうサラダ	ギ小		
			トマトスープ	大					マカロニスープ	大		
8	増田小 館腰小 不二小 増田西小 相互台小 那智が丘小	炒	豚丼の具	小	ごはん	13	月	炒	豚丼の具	小	ごはん	
		▲	春雨サラダ	ギ小				▲	春雨サラダ	ギ小		
			わかめスープ	大				中華ドレッシング		わかめスープ		
小・中同一献立												
9	増田小4年	直	宮城県産納豆		ごはん	14	火	蒸	仙台あおばぎょうざ(2こ)	ハ	ごはん	
		▲	大根と名取産きゅうりの梅和え	ギ小					チンジャオロースー	ギ小		
			すき焼き煮	大					名取産チンゲン菜入りたまごスープ	大		
10	増田西小	揚4	油淋鶏	ハ	ごはん	15	水	ポ	いわしの梅煮	ハ	ごはん	
		▲	もやしと名取産小松菜のナムル	ギ小					ひじきの炒り煮	ギ小		
			ワンタンスープ	大					さつま汁	大		

11	閑上小	蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	16	木	ポ	名取産小松菜入りたまご焼き	ハ	ごはん	閑上中
			マーボー春雨	ギ小				▲	大根と名取産きゅうりの梅和え	ギ小		
			中華スープ	大					すき焼き煮	大		
12	下増田小4 年 相互台小	ポ	トマトオムレツ	ハ	ソフトパン	17	金	焼	鶏肉のハーブ焼き	ハ	ココアパン	増中 リクエスト
		▲	ごぼうサラダ	ギ小					ジャーマンポテト	ギ小		
			マカロニスープ	大	マヨネーズ 宮城県産りん ごジャム				春雨スープ	ギ大		
								直	レモンソーダゼリー			
13	館腰4年 ゆりが丘小 那智4年	ポ	いわしの梅煮	ハ	ごはん	20	月	揚5	油淋鶏	ハ	ごはん	
			ひじきの炒り煮	ギ小				▲	もやしと名取産小松菜のナムル	ギ小		
			さつまい	大					ワンタンスープ	大		
14	那智が丘	焼	笹かまぼこのみりん焼き	ハ	米粉パン	21	火	揚6	焼き栗コロッケ	ハ	米粉パン	
		▲	大根サラダ	ギ小					鶏肉と豆のトマト煮	小		
			カレーうどん	ギ大	和風ドレッシング				ジュリエンスープ	大	キャラメルク リーム	
15		焼	豚肉の生姜焼き	ハ	ごはん	22	水	炒	スタミナ丼の具	小	ごはん	
			茎わかめのきんぴら	ギ小					ひきな汁	大		
			じゃがいもとしめじのみそ汁	大				▲	花みかん	手		
16	増中 リクエスト	焼	鶏肉のハーブ焼き	ハ	ココアパン	24	金	揚7	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	減塩パン	
			ジャーマンポテト	ギ小				▲	キャベツとツナのサラダ	ギ小		
			春雨スープ	ギ大					カレーうどん	ギ大	和風ドレッシング 小魚アーモンド	
		直	レモンゼリー									
17		蒸	仙台あおばぎようざ(2こ)	ハ	ごはん	27	月	揚8	メンチカツ	ハ	ごはん	みど中 リクエスト
			チンジャオロースー	ギ小				▲	海そうサラダ	ギ小		
			名取産チンゲン菜入りたまごスープ	大					豚汁	大	しそドレッシング パックソース	
								直	アセロラゼリー			
18	館腰小	蒸焼	ハムチーズピカタ	ハ	バターロール パン	28	火	ポ	肉だんご(2こ)	小	食パン	
			鶏肉と豆のトマト煮	小				▲	名取産小松菜入りれんこんサラダ	ギ小		
			野菜スープ	大					お豆のポタージュ	大	ごまドレッシング いちごジャム	
19	増田小	揚9	鮭フライ	ハ	ごはん	29	水	焼	豚肉の生姜焼き	ハ	ごはん	
		▲	もやしの中華和え	ギ小					すき昆布の炒り煮	ギ小		
			みそ野菜スープ	大	バックソース		廃油		玉ねぎとしめじのみそ汁	大		
20	愛島小 増田西小	炒	スタミナ丼の具	小	ごはん	30	木	焼	鰯の西京焼き	ハ	ごはん	
			ひきな汁	大					五目豆	小		
		▲	花みかん	手					みそけんちん汁	大		

令和5年度 12月予定献立一覧表(16回)

月目標: ・献立に関心を持とう
・風邪を予防する栄養(ビタミンA・C)について知ろう

指導内容: ・バランスのとれた食事 ・風邪の予防と食事
・冬野菜の効用 ・V.A V.Cについて

ポイント: ・風邪を予防する食事の工夫をする(V.A V.C)
・体を温める食事の工夫 ・冬の野菜を多く取り入れる ・冬至

☆二中リクエストメニュー
小学校 12/8(金)
中学校 12/5(火)

▲＝保冷品

▲＝保冷品

給食 回数	小学校					中学校							
	予定	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理 法	献立名	配食 器具	上:主食 下:添加物	予定	
1	増田西小	ポ	肉だんご(2こ)	小	食パン いちごジャム マヨネーズ	1	金	揚1	ハムチーズフライ	ハ	ミルクパン		
▲		名取産小松菜入りれんこんサラダ	ギ小					ペンネと鶏肉のトマトソース和え	ギ小				
		クラムチャウダー	大					コロコロ野菜スープ	大				
								直	ヨーグルト				
2		ポ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	4	月	炒	とりそぼろ	小	ごはん		
		豚肉と切干大根の炒めもの	ギ小					▲	ほうれん草のごま和え	ギ小			
		すまし汁	大						さつま汁	大			
3		蒸	オムレツケチャップソースがけ	ハ	ココアパン	5	火	揚2	揚げぎょうざ(2こ)	ハ	メロンパン(小)		
		きのこのガーリックソテー	ギ小					▲	海そうサラダ	ギ小			
		ポトフ	大						春雨スープ	ギ大			
								直	はちみつレモンゼリー				しそドレッシング
4			ポークカレー	大	ごはん	6	水	焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん		
▲		キャベツとコーンのサラダ	ギ小						豚バラきんぴら	ギ小			
直		ヨーグルト		中華ドレッシング					名取産雪菜と大根のみそ汁	大			
5		炒	とりそぼろ	小	ごはん	7	木	揚3	あじフライ	ハ	ごはん		
▲		名取産小松菜のごま和え	ギ小						大豆の磯煮	小			
		豚汁	大						かきたま汁	大			
										パックソース			
6	二中 リクエスト	揚4	揚げぎょうざ(2こ)	ハ	メロンパン(小)	8	金	蒸	オムレツケチャップソースがけ	ハ	豆乳食パン	一中1年 二中	
▲		海そうサラダ	ギ小						きのこのガーリックソテー	ギ小			
		春雨スープ	ギ大	しそドレッシング					ポトフ	大			キャラメルクリーム
直		はちみつレモンゼリー											
7	ゆり小5-1	揚5	まぐろカツ	ハ	減量わかめごはん	11	月	蒸	ポークシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん		
		肉じゃが	小					▲	春雨サラダ	ギ小			
		えのきたけのみそ汁	大						中華わかめスープ	大			
8	ゆり小5-2	焼	おろしハンバーグ	ハ	ごはん	12	火	揚6	まぐろカツ	ハ	減量わかめごはん		
▲		キャベツとわかめのサラダ	ギ小						肉じゃが	小			
		白菜スープ	大	柑橘ドレッシング					えのきたけのみそ汁	大			
								魔油					

9		焼	鰯の塩こうじ焼き	ハ	ごはん	13	水		ポークカレー	大	ごはん	
			れんこんきんぴら	キ小				▲	大根サラダ	キ小		
			名取産雪菜と大根のみそ汁	大			直		アセロラゼリー		和風ドレッシング	
10		揚1	キャベツメンチカツ	ハ	ごはん	14	木	ボ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	
			すき昆布の炒り煮	キ小				▲	名取産小松菜のおひたし	キ小		
			かきたま汁	大	パックソース				沢煮椀	大		
11	クリスマス	焼	鶏肉のガーリック焼き	ハ	米粉パン	15	金	ボ	チーズ入りハンバーグ	ハ	米粉パン	
		▲	名取産小松菜入りサラダ	キ小					コーンと枝豆のソテー	小		
			トマトスープ	大	イタリアンドレッシング				ジュリエンスープ	大	いちごジャム	
		直	クリスマスデザート									
12		蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	18	月	揚2	カレーメンチカツ	ハ	ごはん	
			チャプチェ	キ小				▲	キャベツとわかめのサラダ	キ小		
			中華わかめスープ	大					豆腐スープ	大	中華ドレッシング	
13		揚3	白花豆コロッケ	ハ	ミルクパン	19	火	焼	鶏肉のガーリック焼き	ハ	バターロールパン	
			ペンネとベーコンのトマトソース和え	キ小				▲	名取産小松菜入りサラダ	キ小		
			コロコロ野菜スープ	大			直		クラムチャウダー	大	イタリアンドレッシング	クリスマス
									クリスマスデザート			
14		揚4	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	ごはん	20	水	焼	ぶりの幽庵焼き	ハ	ごはん	
		▲	もやしとツナのサラダ	キ小					冬至かぼちゃ	小		冬至献立
			豆腐の中華煮	大	和風ドレッシング				白菜のみそ汁	大	味付のり	
15	冬至献立	焼	ぶりの幽庵焼き	ハ	ごはん	21	木	揚5	春巻き	ハ	ごはん	
			冬至かぼちゃ	小				▲	名取産小松菜ともやしのナムル	キ小		
			白菜のみそ汁	大	味付のり				マーボー豆腐	大		
16	【給食あり】 増田小 閑上小 不二小4-2 高館小 相互台小	揚6	チキンナゲット(2こ)	ハ	米粉パン(小)	22	金	揚6	チキンナゲット(2こ)	ハ	米粉パン(小)	【給食あり】 閑上中 二中
		▲	こんにゃくサラダ	キ小				▲	こんにゃくサラダ	キ小		
			ナトリタン	キ大	中華ドレッシング		廃油		ナトリタン	キ大	中華ドレッシング 角チーズ	
									小・中同一献立(中のみ角チーズ)			

令和5年度 1月予定献立一覧表(17回)

月目標: ・感謝して食べよう(食への感謝の気持ち)

指導内容: ・学校給食の歴史 ・郷土の食事と文化 ・日本や世界の料理
・受験勉強を効果的に進めるための食事のとり方

ポイント: ・郷土食を取り入れる ・全国学校給食週間実施 ・リクエスト給食の実施

☆学校給食週間☆

小学校 1/22~1/26

中学校 1/15~1/19

「リクエスト献立スペシャル」

▲＝保冷品

▲＝保冷品

給食回数	小学校					中学校						
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定
1	【給食あり】 関上 相互台		ドライカレー	小	ごはん	9	火		ドライカレー	小	ごはん	【給食あり】 増田 関上 一中 二中
▲		フルーツのヨーグルト和え	小	▲				フルーツのヨーグルト和え	小			
		ジュリエンスープ	大					ジュリエンスープ	大			
小・中同一献立												
2		焼	ぶりの照り焼き	ハ	ごはん	10	水		ビビンバ(肉)	小	ごはん	二中3年
			すき昆布の炒り煮	ギ小				▲	ビビンバ(ナムル)	ギ小		
			名取産せり入り白玉団子汁	大					わかめとうずら卵のスープ	大		
3			ビビンバ(肉)	小	ごはん	11	木	焼	ぶりの照り焼き	ハ	ごはん	
▲	ビビンバ(ナムル)	ギ小		五目豆				小				
	中華スープ	大		名取産せり入り白玉団子汁				大				
4		揚	かぼちゃコロッケ	ハ	米粉パン	12	金	焼	ハンバーグケチャップソースがけ(主①)	ハ	食パン	柑橘ドレッシング キャラメルクリーム
			チリドッグの具	小				▲	ひじきツナサラダ	ギ小		
			コロコロ野菜スープ	大					コーンポタージュ(汁②)	大		
5		焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん	15	月	ポ	さばのみそ煮(主③)	ハ	ごはん	
			豚肉と大根の煮物	ギ小				▲	キャベツときゅうりの梅和え(副②)	ギ小		
			白菜のみそ汁	大					豚汁(汁①)	大		
6		ポ	チーズ入りハンバーグ(主①)	ハ	ミルクパン	16	火	揚	鶏肉のレモンソースがけ(主②)	ハ	ミルクパン	
▲	ツナとごぼうのサラダ	ギ小		きのこのガーリックソテー(副①)				ギ小				
	ABCマカロニスープ	大	ごまドレッシング	春雨スープ				ギ大				
7		蒸	笹かまぼこ	ハ	ごはん	17	水	揚	まぐろカツ	ハ	ごはん	
▲	もやしの中華和え	ギ小		茎わかめのきんぴら				ギ小				
	マーボー豆腐	大		かきたま汁				大				
								パックソース				
8		ポ	いわしの生姜煮	ハ	ごはん	18	木	焼	豚肉の生姜焼き(主①)	ハ	ごはん	
	肉じゃが(副②)	小		▲				名取産小松菜のごま和え	ギ小			
	かきたま汁	大						ひきな汁	大			
9		ポ	肉だんご(2こ)	小	食パン	19	金	揚	春巻き	ハ	米粉パン	中華ドレッシング りんごジャム
	コーンと枝豆のソテー	ギ小		▲				海そうサラダ(副③)	ギ小			
	具だくさんスープ	大	メープルジャム					みそラーメン(麺①)	ギ大			

10		ボ	さばのみそ煮(主③)	ハ	ごはん	22	月	焼	赤魚の塩こうじ焼き	ハ	ごはん		
		▲	キャベツときゅうりの梅和え(副②)	ギ小					切干大根の炒り煮	ギ小			
			豚汁(汁①)	大					さつま汁	大			
11		揚5	鶏肉のレモンソースがけ(主②)	ハ	ソフトパン	23	火	ボ	肉だんご(2こ)	小	ソフトパン		
			きのこのガーリックソテー(副①)	ギ小				▲	ツナとごぼうのサラダ	ギ小			
			春雨スープ	ギ大					お豆のポタージュ	大			ごまドレッシング いちごジャム
12		焼	豚肉の生姜焼き(主①)	ハ	ごはん	24	水		ポークカレー(汁③)	大	ごはん		
			ひじきの炒り煮	ギ小				▲	こんにゃくサラダ	ギ小			
			ひきな汁	大				直	レモンソーダゼリー				和風ドレッシング
13			ポークカレー(汁③)	大	ごはん	25	木	蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん		
		▲	こんにゃくサラダ	ギ小					チャプチェ	ギ小			
		直	アセロラゼリー						中華スープ	大			
								和風ドレッシング					
14		揚6	春巻き	ハ	米粉パン	26	金	蒸焼	ハムチーズピカタ	ハ	ココアパン		
		▲	海そうサラダ(副③)	ギ小					ペンネと鶏肉のトマトソース和え	ギ小			
			みそラーメン(麺①)	ギ大					ポトフ	大			小魚アーモンド
15		蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	29	月	揚7	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	ごはん		
			チンジャオロースー	ギ小				▲	もやしとツナのサラダ	ギ小			
			中華わかめスープ	大					マーボー豆腐	大			柑橘ドレッシング
16		蒸焼	トマトオムレツ	ハ	ソフトパン	30	火	揚8	かぼちゃコロッケ	ハ	米粉パン	増田3年 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台3年	
		▲	名取産小松菜入りサラダ	ギ小					チリドッグの具	小			
			コーンポタージュ(汁②)	大					コロコロ野菜スープ	大			
								イタリアンドレッシング					
17						廃油							
		焼	鶏肉の照り焼き	ハ	ごはん	31	水	炒	スタミナ丼の具	小	ごはん		
			切干大根の炒り煮	ギ小					じゃがいものみそ汁	大			
			みそけんちん汁	大				直	ヨーグルト				

令和5年度 2月予定献立一覧表(19回)

月目標: ・楽しく和やかな食事をしよう
・生活習慣病予防の食事(塩分、脂肪について知ろう)

指導内容: ・会話、家族団らん等 ・生活習慣病予防の食事
・日本型食生活の大切さ ・塩分、脂肪について

ポイント: ・日本型食生活の見直し(野菜・海藻・芋類・豆類を多くとる工夫をする)

▲＝保冷品

▲＝保冷品

給食回数	小学校							中学校				
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定
1	節分	ボ	いわしの梅煮	ハ	ごはん 節分豆	1	木	焼	おろしハンバーグ	ハ	ごはん	増中3年 関中9年 一中3年 二中3年 みど中3年
			茎わかめのきんぴら	キ'小				▲	キャベツときゅうりの塩昆布和え	キ'小		
			豚汁	大					沢煮椀	大		
2		炒	ポークビーンズ	小	ソフトパン	2	金	揚1	ハムチーズフライ	ハ	ソフトパン	
			うずら卵と野菜のスープ	大				▲	海そうサラダ	キ'小		
	▲	いよかん1/6	手						ジュリエンスープ	大		
3		揚2	チキンカツ	ハ	ごはん パックソース	5	月		ポークカレー	大	ごはん	
			すき昆布の炒り煮	キ'小				▲	名取産小松菜入りれんこんサラダ	キ'小		
			白菜のみそ汁	大				直	はちみつレモンゼリー			
4		焼	ハンバーグケチャップソースがけ	ハ	豆乳食パン いちごジャム	6	火	ボ	ロングウインナー	ハ	背割ソフトパン	
			きのこのガーリックソテー	キ'小				▲	キャベツサラダ	キ'小		
			ABCマカロニスープ	大					キャロットポタージュ	大		
5			ポークカレー	大	ごはん しそドレッシング	7	水	揚3	揚げぎょうざ(2こ)	ハ	ごはん	
	▲	海そうサラダ	キ'小					マーボー春雨	キ'小			
	直	はちみつレモンゼリー						豆腐スープ	大	▲		
6		焼	ぶりの照り焼き	ハ	ごはん	8	木	炒	豚丼の具	小	ごはん	増中3年 関上中 一中 みど中
			豚バラきんぴら	キ'小				▲	キャベツときゅうりの梅和え	キ'小		
			かきたま汁	大					ひきな汁	大		
7		揚4	ささみレモンフライ(2こ)	ハ	ミルクパン 和風ドレッシング	9	金	ボ	肉だんご(2こ)	小	豆乳食パン	
	▲	大根サラダ	キ'小					きのこのガーリックソテー	キ'小			
		ジュリエンスープ	大					ABCマカロニスープ	大			
8		焼	あじの塩こうじ焼き	ハ	ごはん	13	火	揚5	カレーメンチカツ	ハ	ごはん	
			五目豆	小				▲	名取産小松菜のツナ和え	キ'小		
			みそ野菜スープ	大					春雨スープ	キ'大		
9		揚6	春巻き	ハ	ごはん	14	水	焼	さばの醤油こうじ焼き	ハ	ごはん	
	▲	名取産小松菜ともやしのナムル	キ'小						うの花炒り	小		
		豆腐の中華煮	大						なめこ汁	大		

10		ボ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	15 木	揚げ	かつおカツ	ハ	ごはん	
		▲	大根ときゅうりの梅和え	キ小				すき昆布の炒り煮	キ小		
			キャベツのみそ汁	大				名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	大		
								廃油			
11		揚げ	野菜コロッケ	ハ	ソフトパン	16 金	焼	鶏肉のガーリック焼き	ハ	米粉パン	和風ドレッシング
			チリドックの具	小				▲ 大根サラダ	キ小		
			コロコロ野菜スープ	大				お豆のポタージュ	大		
11 増小		揚げ	揚げぎょうざ(2こ)	ハ	ごはん	19 月	ボ	いわしの梅煮	ハ	ごはん	
			マーボー春雨	キ小				▲ ほうれん草のごま和え	キ小		
			わかめスープ	大				豚汁	大		
13		蒸	笹かまぼこ	ハ	米粉パン	20 火	揚げ	ささみレモンフライ(2こ)	ハ	ミルクパン	いちごジャム
		▲	名取産小松菜入りれんこんサラダ	キ小				ジャーマンポテト	キ小		
			五目うどん	キ大				野菜たっぷりスープ	大		
14		焼	赤魚のうまみ焼き	ハ	ごはん	21 水	揚げ	笹かまぼこの磯辺揚げ	ハ	ごはん	
			うの花炒り	小				▲ 春雨サラダ	キ小		
			大根のみそ汁	大				豆腐の中華煮	大		
15		揚げ	メンチカツ	ハ	ごはん	22 木	焼	鶏肉の照り焼き	ハ	ごはん	
		▲	キャベツときゅうりの塩昆布和え	キ小				茎わかめのきんぴら	キ小		
			春雨スープ	キ大				みそけんちん汁	大		
16		揚げ	かつおカツ	ハ	ごはん	26 月	焼	赤魚のうまみ焼き	ハ	ごはん	
		▲	名取産小松菜のごま和え	キ小				豚バラきんぴら	キ小		
			なめこ汁	大				茎わかめ入り卵スープ	大		
17		焼	鶏肉のガーリック焼き	ハ	米粉パン	27 火	揚げ	かぼちゃコロッケ	ハ	米粉パン	
		▲	こんにやくサラダ	キ小				チリドックの具	小		
			キャロットポタージュ	大				コロコロ野菜スープ	大		
								廃油			
18		炒	とりそぼろ	小	ごはん	28 水	ボ	さばのみそ煮	ハ	ごはん	
		▲	もやしとツナのサラダ	キ小				五目豆	小		
			じゃがいもとしめじのみそ汁	大				白菜のみそ汁	大		
19		蒸	エビシュウマイ(2こ)	ハ	ごはん	29 木	揚げ	チキンカツ	ハ	ごはん	中華ドレッシング
			チャブチェ	キ小				▲ キャベツとわかめのサラダ	キ小		
			中華わかめスープ	大				豚キムチスープ	大		

令和5年度 3月予定献立一覧表(14回)

月目標: 1年間の給食の反省をしよう

指導内容: ・1年間の食生活のまとめ
・望ましい食習慣・楽しい思い出作り

ポイント: 春らしい彩を工夫し、楽しい思い出となるよう工夫する

<行事食>

☆ひな祭り献立【小：1日、中：なし】

☆卒業お祝い献立【小：13日、中：1日】

☆お彼岸献立【小：14日、中：13日】

▲=保冷品

▲=保冷品

給食回数	小学校					中学校							
	予定	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	日	曜	調理法	献立名	配食器具	上:主食 下:添加物	予定	
1	ひな祭り	揚2	ちくわの磯辺揚げ	ハ	米粉パン(小)	1	金	ポ	チーズ入りハンバーグ	ハ	ミルクパン	卒業 お祝い 献立	
▲		大根サラダ	ギ小						スパゲティナポリタン	ギ小			
		ちゃんぽんうどん	ギ大					ごまドレッシング ひなあられ		ジュリエンスープ			大
									直	卒業お祝いデザート			
2		炒	ビビンバ(肉)	小	ごはん	4	月	焼	あじの塩こうじ焼き	ハ	ごはん	みどり台3年	
▲	ビビンバ(ナムル)	ギ小						大豆の磯煮	小				
	ワンタンスープ	大						さつま汁	大				
3		ポ	ロングウインナー	ハ	背割ソフトパン	5	火	蒸焼	オムレツケチャップソースがけ	ハ	豆乳食パン	増田3年 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台3年	
	ジャーマンポテト	ギ小		▲				ごぼうサラダ	ギ小				
	コロコロ野菜スープ	大						マカロニスープ	大				
			バックケチャップ										
4		蒸	ぎょうざ(2こ)	ハ	ごはん	6	水	揚3	鮭フライ	ハ	減量わかめごはん	二中3年 みどり台3年	
▲	もやしの中華和え	ギ小						肉じゃが	小				
	豚キムチスープ	大						えのきたけのみそ汁	大				
5		焼	おろしハンバーグ	ハ	ごはん	7	木		ポークハヤシ	大	ごはん	二中3年 みどり台	
	五目豆	小		▲				キャベツとコーンのサラダ	ギ小				
	玉ねぎのみそ汁	大		直				レモンソーダゼリー					
									イタリアンドレッシング				
6		揚4	白身魚フライ	ハ	食パン	8	金	ポ	肉だんご(2こ)	小	米粉パン	増田3年 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台3年	
	鶏肉と豆のトマト煮	小		▲				名取産小松菜入りサラダ	ギ小				
	ジュリエンスープ	大						クリームシチュー	大				
			りんごジャム バックソース						和風ドレッシング				
7			ポークハヤシ	大	ごはん	11	月	揚5	メンチカツ	ハ	ごはん	増田3年 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台3年	
▲	キャベツとコーンのサラダ	ギ小						五目豆	小				
直	アセロラゼリー			イタリアンドレッシング					中華わかめスープ	大			
8	関上小	炒	豚丼の具	小	ごはん	12	火	卒業式振休				センターの み給食有	
▲		春雨サラダ	ギ小										
		豆腐のみそ汁	大										
9	卒業 お祝い 献立	揚6	鶏肉のレモンソースがけ	ハ	ごはん	13	水	ポ	いわしの生姜煮	ハ	ごはん	増田3年 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台3年	
▲		名取産小松菜のごま和え	ギ小						すき昆布の炒り煮	ギ小			
		すまし汁	大						おくずかけ	お彼岸 献立			
直		卒業お祝いデザート											ふりかけ

10	お彼岸 献立	ボ	いわしの生姜煮 すき昆布の炒り煮 おくずかけ	ハ ギ小 ギ大	ごはん	14	木	炒 ▲ 豚汁	とりそばろ キャベツと名取産きゅうりの梅和え	小 ギ小 大	ごはん 小魚アーモンド	増田3年 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台3年
11	増田	蒸焼	オムレツケチャップソースがけ コーンと枝豆のソテー マカロニスープ	ハ 小 大	ココアパン	15	金	炒 直	ポークビーンズ 春雨スープ ヨーグルト	小 ギ小	食パン キャラメルクリーム	増田3年 関上9年 一中3年 二中 みどり台3年
12	増田 愛島 ゆりが丘 増田西 不二1-2、2-2、 3-1、4-2、5年6 年、特支	揚7 ▲	まぐろカツ 名取産小松菜のおひたし みそけんちん汁	ハ ギ小 大	ごはん バックソース	18	月	揚7 ▲	まぐろカツ 名取産小松菜のおひたし みそけんちん汁	ハ ギ小 大	ごはん バックソース	増田 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台
小・中同一献立												
13	関上小の み給食有	炒 ▲	ドライカレー キャベツとれんこんのサラダ ポテトスープ	小 ギ小 大	背割ソフトパン マヨネーズ	19	火	炒 ▲	ドライカレー キャベツとれんこんのサラダ ポテトスープ	小 ギ小 大	背割ソフトパン マヨネーズ	増田 関上9年 一中3年 二中3年 みどり台
小・中同一献立												
14	増田 下増田6年 館腰 愛島 高館 不二が丘 増田西6年 ゆりが丘6年 相互台 那智が丘6年	揚8	ささみフライのみそソースがけ きんぴらごぼう わかめ卵スープ	ハ ギ小 大	ごはん	21	木	揚8	ささみフライのみそソースがけ きんぴらごぼう わかめ卵スープ	ハ ギ小 大	ごはん	増田 関上9年 一中 二中3年 みどり台
小・中同一献立												
15	修了式						廃油	修了式				
							22	金				