



<p><b>入学・進級</b> おめでとうございます</p>	<p>牛乳 ペンネのミートソース</p> <p>黒糖パン コーンサラダ</p>	<p>牛乳 ぶどうゼリー</p> <p>ピラフ ポテトスープ</p>	<p>牛乳 入学お祝い献立</p> <p>ぶりの照り焼き</p>
	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 648 kcal 25.7 g 19.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 576 kcal 18.8 g 15.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 616 kcal 26.0 g 18.3 g</p>
	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく き こめ あぶら じゃがいも さとう</p>	<p>あか きゅうにゅう とりにく き こめ あぶら パター</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶり き こめ おおむぎ ごま あぶら</p>
	<p>みどり セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマトに キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>みどり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ぶどうジュース</p>	<p>みどり ほうれんそう ほししいたけ にんじん たまねぎ</p>

<p>牛乳 切干大根のサラダ</p> <p>伊賀牛カレーライス</p>	<p>牛乳 小松菜のごま和え</p> <p>ちくわの天ぷら</p>	<p>牛乳 粉ふき芋</p> <p>鮭のムニエル トマトソース</p>	<p>牛乳 セミノール</p> <p>フライドポテト</p>	<p>牛乳 焼きうどん</p> <p>小魚の佃煮</p>
<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 638 kcal 20.4 g 19.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 611 kcal 21.2 g 18.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 598 kcal 30.7 g 17.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 630 kcal 21.5 g 18.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 589 kcal 23.0 g 12.2 g</p>
<p>あか きゅうにゅう ぶたにく き こめ あぶら じゃがいも</p>	<p>あか きゅうにゅう ちくわ き こめ おおむぎ こむぎこ てんぷん</p>	<p>あか きゅうにゅう さけ き ミルクパン こむぎこ さとう</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく き こめ あぶら さとう</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく き こめ おおむぎ あぶら うどん</p>
<p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり</p>	<p>みどり こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>	<p>みどり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ</p>	<p>みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン セミノール</p>	<p>みどり たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ きゅうり</p>

<p>牛乳 ポテトサラダ</p> <p>チキンの菜の花オイル焼き</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの磯辺和え</p> <p>鯖のカレー焼き</p>	<p>牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>いちごジャム</p>	<p>牛乳 中華和え</p> <p>マーボー飯</p>	<p>牛乳 添え野菜 ソース</p> <p>ししゃものフライ(2本)</p>
<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 612 kcal 22.6 g 21.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 585 kcal 27.0 g 19.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 586 kcal 21.9 g 18.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 595 kcal 25.2 g 19.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 651 kcal 24.1 g 20.0 g</p>
<p>あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく</p>	<p>あか きゅうにゅう さば のり どうふ みそ</p>	<p>あか きゅうにゅう じゃがいも クリーム</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ</p>	<p>あか きゅうにゅう ししゃも とりにく だいず ひじき</p>
<p>き こめ パンこ なのはなオイル あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにやく</p>	<p>き こめ おおむぎ</p>	<p>き コッペパン あぶら こめこ バター さとう</p>	<p>き こめ ラード さとう てんぷん ごまあぶら ごま</p>	<p>き こめ おおむぎ こむぎこ てんぷん あぶら パンこ こんにやく さとう</p>
<p>みどり きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>	<p>みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン アスパラガス キャベツ いちごジャム</p>	<p>みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ</p>	<p>みどり キャベツ にんじん ごぼう</p>

<p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>たけのこご飯 卵スープ</p>	<p>牛乳 キャベツときゅうりの漬物</p> <p>いわしのかば焼き</p>	<p>昭和の日</p>		<p>牛乳 チンゲン菜のおかか和え</p> <p>伊賀牛のしくれ煮ごはん じゃがいものみそ汁</p>
<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 580 kcal 23.1 g 19.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 663 kcal 27.3 g 22 g</p>			<p>エネルギー たんぱくしつ しじつ 597 kcal 24.0 g 18.4 g</p>
<p>あか きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ けいらん</p>	<p>あか きゅうにゅう いわし あつあげ</p>			<p>あか きゅうにゅう きゅうり かつおぶし あぶらあげ みそ</p>
<p>き こめ あぶら さとう てんぷん</p>	<p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう ごま</p>			<p>き こめ あぶら さとう じゃがいも</p>
<p>みどり たけのこ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ</p>	<p>みどり しょうが キャベツ きゅうり ふき たけのこ にんじん</p>			<p>みどり しょうが ごぼう チンゲンさい キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>

**ひづけ**

その日のメニュー  
(もりつけ図)

エネルギー	たんぱくしつ	しじつ
kcal	g	g
あか	血や肉、骨になる食品	
き	熱や力のもとになる食品	
みどり	からだの調子をとのえる食品	

**いろ**

みどり

おおきなおわん  
・ごはん  
・うどん、ラーメン

おおきなおさら  
・パン  
・カレーライス、チャーハン

ちいさなおわん  
・みそしる、スープ  
・にも、サラダ

**しょっき**

みどり

ちいさなおわん  
・フライ、からあげ、やきざかな  
・あえもの、サラダ、くだもの

https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/

伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。  
「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。

**お知らせ**

4月から給食調理の際の生ごみや食べ残しを「100%堆肥化」する取り組みがはじまります。

これまでは脱水分解処理後、「ごみ」として焼却処分されていましたが、100%栄養豊富な「堆肥」に生まれ変わります。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。