

諸会費

学年	給食費	学年費	手数料	合計
1年	4,600	5,000	55	9,655円
2年	4,600	5,500	55	10,155円
3年	4,600	4,500	55	9,155円
4年	4,600	7,000	55	11,655円
5年	4,600	8,000	55	12,655円
6年	4,600	12,000	55	16,655円

7月分の振替日は10日(木)です。(再振替日は28日(月)です。)
未納者「0」にご協力願います。

栄養三色

赤…からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)

黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら

1	2	3	4
<p>エネルギーkcal 658</p> <p>たんぱく質g 25.6</p> <p>脂質g 20.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>とんじり</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20 赤 ごまあぶら 0.1 黄 にんじん 5 緑 だいこん 10 緑 ごぼう 5 緑 こんにやく 4 黄 さつまいも 20 黄 あおなご 4 緑 かつおだし 0.6 いりこだし 0.45 みそ 8 赤 <p>チキンカツ 赤</p> <p>チキンカツ 1c 赤 黄</p> <p>あげあぶら</p> <p>チャプチェ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 緑 ほししいたけ 0.2 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 はるさめ 5 黄 あおなご 1 緑 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 1.16 さとう 0.8 黄 しお 0.25 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.65 黄 	<p>エネルギーkcal 578</p> <p>たんぱく質g 20.5</p> <p>脂質g 15.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>ちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 20 緑 わかめ 0.5 赤 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.6 ちゅうかブイオン 0.8 たんこつスープ 2.5 でんぷん 1 黄 <p>わししゅうまい 赤</p> <p>こめこしゅうまい 2c 赤 黄</p> <p>いためビーフン</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 こまつな 10 緑 いりこだし 0.45 うすくちしょうゆ 2 あぶら 1 黄 	<p>エネルギーkcal 631</p> <p>たんぱく質g 19.5</p> <p>脂質g 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>わかめごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 71 黄 わかめごはんのむ 2.9 赤 あげあぶら <p>ポトコ</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 10 赤 オリーブオイル 0.2 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 15 緑 パセリ 0.03 緑 パイヨン 0.8 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.9 しろワイン 0.83 <p>あわじ たまねぎコロッケ 赤</p> <p>あわじ たまねぎコロッケ 1c 黄 緑</p> <p>あげあぶら</p> <p>うみと はたけのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナフレーク 10 赤 キャベツ 15 緑 にんじん 6 緑 ホールコーン 5 緑 ひじき 1 赤 あぶら 0.3 黄 うすくちしょうゆ 0.96 	<p>エネルギーkcal 630</p> <p>たんぱく質g 21.0</p> <p>脂質g 15.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>たなばたじり</p> <ul style="list-style-type: none"> かまぼこ 5 赤 ほししいたけ 0.4 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 とうがん 30 緑 ビーフン 6 黄 おくら 4 緑 かつおだし 1 だしこんぶ 1 いりこだし 0.45 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4 <p>にくだんごの でりやきだれ 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートボール 4.2 赤 あぶら 0.2 黄 たまねぎ 8 緑 にんじん 6 緑 ピーマン 4 緑 さけ 3 さとう 0.7 黄 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 でんぷん 1 黄 <p>ごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 25 緑 ほうれんそう 16.7 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 1.5 しろすりごま 0.8 黄 しろいりごま 0.8 黄 <p>たなばたデザート</p> <p>たなばたゼリー 1c 黄</p>

7	8	9	10	11
<p>エネルギーkcal 671</p> <p>たんぱく質g 27.4</p> <p>脂質g 22.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>ポルシチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 8 赤 あぶら 0.2 黄 にんにく 0.1 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 じゃがいも 30 黄 しお 0.1 しろワイン 0.3 トマトみずに 20 緑 トマトグチャップ 4.5 パイヨン 0.8 やさいだし 2.2 パプリカ 0.01 とうにゅう 10 赤 <p>いかの カレーマリネ</p> <ul style="list-style-type: none"> いか 55 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 3.3 黄 あげあぶら 3.3 黄 す 0.9 さとう 1.04 黄 こいくちしょうゆ 1.38 カレーこ 0.07 <p>ごぼうサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナフレーク 10 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 5 緑 みりん 3 緑 しお 0.05 みりん 0.43 うすくちしょうゆ 3.3 きゅうり 0.6 かつおだし 0.6 だしこんぶ 0.5 いりこだし 0.45 す 0.51 さとう 0.31 黄 ねりごま 1.03 黄 しろいりごま 0.51 黄 マヨネーズノエグ 6 黄 	<p>エネルギーkcal 579</p> <p>たんぱく質g 21.6</p> <p>脂質g 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>すましじり</p> <ul style="list-style-type: none"> だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 きゅうり 5 緑 あおなご 3 緑 ふ 1 黄 しお 0.05 みりん 0.43 うすくちしょうゆ 0.6 きゅうり 3.3 かつおだし 0.6 だしこんぶ 0.5 いりこだし 0.45 <p>のりあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> もやし 33.3 緑 きゅうり 8.33 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2.33 やきのり 0.1 赤 	<p>エネルギーkcal 510</p> <p>たんぱく質g 19.6</p> <p>脂質g 17.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパン 黄</p> <p>セルフ やきそばパン</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこしゅうまい 35 黄 ぶたにく 7.5 赤 さけ 0.25 あぶら 0.5 黄 しょうが 0.2 緑 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 3.5 緑 ピーマン 2.5 緑 ウスターソース 6 たんかつソース 6 こしょう 0.02 あおのり 0.08 赤 <p>オニオンスープ 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 5 赤 オリーブオイル 0.2 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 5 緑 マッシュルーム 3 緑 キャベツ 15 緑 パセリ 0.02 緑 パイヨン 1.2 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 しろワイン 0.5 <p>ツナサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナフレーク 16.5 赤 キャベツ 11 緑 にんじん 5.5 緑 きゅうり 8.4 緑 なたねあぶら 1 黄 さとう 0.6 黄 ほいく 0.8 緑 うすくちしょうゆ 0.55 しお 0.1 こしょう 0.01 	<p>エネルギーkcal 574</p> <p>たんぱく質g 19.7</p> <p>脂質g 18.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>はっほうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 もやし 15 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 ニラ 3 緑 きくらげ 0.3 緑 ごまあぶら 0.7 黄 ちゅうかブイオン 0.8 さとう 0.4 黄 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.4 さけ 1 うすくちしょうゆ 6 でんぷん 1.3 黄 <p>さといもフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> さといも 40 黄 あげあぶら 黄 しお 0.1 あおのり 0.08 赤 	<p>エネルギーkcal 605</p> <p>たんぱく質g 20.0</p> <p>脂質g 19.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 とうにゅうパウダー 0.93 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 10 緑 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1 緑 トマトグチャップ 1 トマトソース 8 こめこしゅうまい 10 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 たんかつソース 0.8 ウスターソース 0.5 <p>もちむぎサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> もちむぎ 4.5 黄 ハム 8 赤 たまねぎ 15 緑 きゅうり 15 緑 ホールコーン 4 緑 なたねあぶら 1 黄 さとう 0.6 黄 レモンじり 0.8 緑 うすくちしょうゆ 0.55 しお 0.2 こしょう 0.01

14	15	16	17
<p>エネルギーkcal 492</p> <p>たんぱく質g 13.3</p> <p>脂質g 8.7</p> <p>にゅうさんきんりょう 赤</p> <p>タコライス 71 黄</p> <p>シートソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたひきにく 26 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.2 黄 あぶら 0.2 黄 だいずミート 4.5 赤 しお 0.4 こしょう 0.01 トマトみずに 10 緑 トマトグチャップ 10 ウスターソース 0.5 カレーこ 0.01 こいくちしょうゆ 1 <p>やさいソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん 5 緑 ほうれんそう 15 緑 ホールコーン 5 緑 あぶら 0.2 黄 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5 	<p>エネルギーkcal 492</p> <p>たんぱく質g 17.5</p> <p>脂質g 10.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>マーボー なるさめどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたひきにく 8.5 赤 はるさめ 4 黄 にんじん 4.33 緑 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 0.2 緑 はくさい 11.7 緑 あぶら 0.2 黄 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 ニラ 3 緑 だいずミート 5.5 赤 さとう 0.4 黄 はっちょうみそ 3 赤 さけ 3.3 こいくちしょうゆ 1.8 しお 0.08 こめこ 1 黄 	<p>エネルギーkcal 593</p> <p>たんぱく質g 24.5</p> <p>脂質g 23.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>パインパン 黄</p> <p>チリコンカン</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたひきにく 20 赤 あぶら 0.5 黄 にんにく 0.2 緑 ひよこまめ 35 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 さやいりげん 4 緑 トマトピューレ 5 緑 トマトグチャップ 2 トマトみずに 15 緑 ニラ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 黄 パイヨン 0.5 しお 0.15 <p>ツナポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 ホールコーン 4 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズノエグ 5.6 黄 <p>世界の料理 チリコンカン (Xキチン)</p>	<p>エネルギーkcal 664</p> <p>たんぱく質g 19.7</p> <p>脂質g 15.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>フルーツサラダ 30 緑</p> <p>キーマカレーライス 30 緑</p> <p>みかん 30 黄</p> <p>パイナップル 30 黄</p> <p>もも 24.8 緑</p> <p>ヨーグルト 1c 赤</p> <p>ふくじんづけ 15 緑</p>

※栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。