l	5/	10)	(令和5年) 塩川中		栄養価 エネルギー(koal) たんぱく質(g) 期質(g) 塩分(g)	市の食品 血や肉や骨となる	体の親子を整える	第の食品 熱や力となる	野菜は毎食しっか	献立のテーマ 「はしを上手に使って食べよう」
В	曜	主食	<del>カルブチ/塩川子</del> おかず・デザート		820 30.0 ~27.3 3.0未満	4 4 W			か食と品	給食室からのメッセージ
1	A	ごはん	さばのカレー焼き キャベツとマカロニのサラダ 根菜汁 <b>もぐもぐスープの日</b>		779 32. 3 28. 8 2. 8	牛乳 みそ さば ハム 生揚げ	キャベツ 人参 大根 長ねぎ きゅうり ごぼう	ごはん マカロニ 里芋 卵不使用マヨネーズ	海藻類	もぐもぐスープの日です。かむことは胃腸の働きをよくするので、体内の吸収も高めます。よくかんで食べましょう。
2	×	<b>じ</b> ビンバ	即席漬け 若竹汁 柏餅 <b>ごどもの日献立</b>	***	761 26. 6 16. 9 3. 3	牛乳 みそ 豚肉 わかめ 錦糸卵 豆腐ダイスカット	人参 切干し大根 もやし ほうれん草 きゅうり 大根 たけのこ えのき	ごはん 柏餅 ごま油 三温糖 水あめ	魚類	こどもの日は端午の節句とよばれ、こどものすこやかな成長を願い、かしわ餅やちまきを食べてお祝いをします。
3	水	憲法記念日								
4	*	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	A	かおりごはん		***	775 31. 3 23. 8 3. 0	牛乳 絹ごし豆腐 ししゃも たまご 高野豆腐 切り昆布 さつま揚げ	ごぼう 人参 にら 青じそ 大根 むき枝豆	ごはん 米油 大豆油 三温糖 片栗粉	肉類	今日はサンマルちゃん献立です。 一口30回噛むことを意識して食べ てみましょう。
9	火	ごはん	マーボー豆腐 人参入りシューマイ くきたちの中華和え 美生柑	***	766 28. 2 20. 0 3. 0	牛乳 みそ 豚ひき肉 人参入りシューマイ 豆腐ダイスカット	長ねぎ 人参 にら くきたち もやし 美生柑 乾しいたけ	ごはん 白いりごま ごま油 きび砂糖 片栗粉	いも類	喜多方で採れたくきたちを中華和 えにしました。くきたちにはカルシ ウム、鉄、ビタミンが豊富です。
10	水	手作りメロンパン			878 28. 7 33. 9 4. 8	牛乳 たまご ウィンナー ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	パンズパン きび砂糖 グラニュー糖 米油 無塩バター じゃが芋 ホットケーキミックス	魚類	メロンパンは、バンズパンにクッ キー生地を作り、給食室のオーブ ンで焼きました。ほんわかと甘い パンに仕上げてあります。
11	木	ごはん	唐揚げ(レモンソースがけ) 大根サラダ ほうれん草のみそ汁		799 29. 6 26. 8 3. 1	牛乳     わかめ       鶏もも肉     みそ       極細かまぼこ     カナリカー       本乳     カナリカー	大根 アスパラ 人参 玉ねぎ えのき レモン汁 ほうれん草	ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 三温糖	小魚類	唐揚げはどの学年も人気のあるメニューです。今回はレモンソースがかかっていので、酸味の効いた唐揚げに仕上がっています。
12	金	すうどん	かき揚げ機和え		798 32. 3 18. 2 3. 7	牛乳 ツナ 鶏むね肉 なると きざみのり	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ごぼう コーン アスパラ キャベツ 乾しいたけ	うどん 天ぷら粉 大豆油	豆類	喜多方の給食には、喜多方の生産者の方が一生懸命作ってくれた野菜が使われています。感謝して食べましょう。
15	A	ごはん	アスパラの肉巻き 献立 コールスローサラダ 葉玉ねぎのみそ汁 ふりかけ 大好き喜多方の日献立		793 29. 7 26. 4 2. 1	牛乳 みそ わかめ 豆腐ダイスカット 豚肩ロース肉	アスパラ 人参 キャベツ 大根 きゅうり コーン 葉玉ねぎ レモン汁	ごはん 米油 きび砂糖 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	卵類	アスパラの肉巻きは調理員さんが ひとつひとつ丁寧に巻いてから焼 き上げます。喜多方市でとれた新 鮮なアスパラガスを使用します。
16	火	全会津陸上大会のため給食なし お弁当持参								
	^			全	会津陸。	上大会のため	<b>が給食なし</b>	お弁当持参		
17	水					上大会のため		お弁当持参		
17 18					会津陸_		め給食なし	お弁当持参		
	水	塩野菜ラーメン	じゃが芋のチーズ焼き アスパラ入り海藻サラダ		<b>会津陸_</b>	上大会のため	が給食なし  お弁当持  「キャベッ 玉ねぎ もやし にら コーン きくらげ(乾) 人参 長れぎ アスパラ	お弁当持参  中華めん 米油 ごま油 じゃがいも 三温糖	©O 豆類	海藻は、食物繊維や鉄分、カルシ ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。
18	水木	塩野菜ラーメン	アスパラ入り海薬サラダ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<b>1</b>	<b>子信</b> 788 33.7 21.3 21.3 29 801 23.7 21.6 2.8	上大会のため	が給食なし  ホ弁当持  キャベツ 玉ねぎ もやし にらげ(蛇) スタ 長れぎ アスパラ キャベツ 人参 きれき リん  まれます リん おきない しんご	<b>赤弁当持参</b> 中華めん 米油 ごま油 じゃ温糖 ごはんがいも 三温はんがいも まかがいも もったがいき サワーゼリー		ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生 産されており、全国に流通しており ます。
18 19 22	水木金		アスパラ入り海薬サラダ , ひじきとツナのサラダ サワーゼリー - スタミナ炒め きゅうりのラー油漬け 中華コーンスープ ベビーチーズ	全:	788 33.7 21.3 2.9 801 23.7 21.6 2.8 795 32.1 24.9 3.1	上大会のため	が給食なし  ホ弁当持  本やいのでは、パラーキャベッに、一般、ステール・クリーのでは、パラーキャグので、パラーキャグので、パラーキャグので、パラーキャグので、パラー・カーので、パラー・カーので、イラー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	ホ弁当持参  本	豆類	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生 産されており、全国に流通しており
18 19	水	チキンピーンズカレー	アスパラ入り海薬サラダ のじきとツナのサラダ サワーゼリー スタミナ炒め きゅうりのラー油漬け 中華コーンスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<b>1</b>	788 33.7 21.3 2.9 801 23.7 21.6 2.8 795 32.1 24.9 3.1 811 32.5 25.8 4.3	上大会のためは、	が給食なし  お弁当持  本件当持  本格当技  本格当人  本格当人  本格 コータ  まらい パッ に乾 ス人 む モ い か の い で で ツ の い か の か の か の か の か の か の か の か の か の	<b>赤弁当持参</b> 本	豆類	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生 産されており、全国に流通しており ます。 カルシウムは、給食の栄養価の中でも不 足しがちな成分です。毎日の給食の中で もとるのが難しいので家をでも牛乳、乳製
18 19 22 23	水木金月火	チキンピーンズカレーごはん	アスパラ入り海藻サラダ , ひじきとツナのサラダ サワーゼリー スタミナ炒め きゅうコーンスープ ベビーチーズ かじきか野菜 クラムチャウダー キムチーズ約数 すいとの治療	<b>1</b>	788 33. 7 21. 3 2. 9 801 23. 7 21. 6 2. 8 795 32. 1 24. 9 3. 1 811 32. 5 25. 8 4. 3 805 32. 5 21. 3 2. 5	上大会のためは、	<b>か給食なし</b> ***********************************	************************************	豆類	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生 産されており、全国に流通しております。 カルシウムは、給食の栄養価の中でも不 足しがちな成分です。毎日の給食の中でもとるのが難しいので家庭でも牛乳、乳製品、小魚などを食べるようにしましよう。 セルフバーガーです。パンにかじ きカツ、ボイル野菜をはさんで食べましょう。 発酵食品であるキムチは、乳酸が 多く含まれていて腸の調子を整え てくれます。
18 19 22 23 24	水木金月火水	チキンピーンズカレー ごはん フィッシュバーガー	アスパラ入り海藻サラダ  ひじきとツナのサラダ サワーゼリー  スタミナ炒め きゅうコーンスープ ベビーチンズ かじっちカツボイルチャ カラムチーズ納豆 ひじきとの対象 すいととん お好み焼き 小松菜のおひたし  日本列島味めぐり「大阪府」	<b>1</b>	788 33. 7 21. 3 2. 9 801 23. 7 21. 6 2. 8 795 32. 1 24. 9 3. 1 811 32. 5 25. 8 4. 3 805 32. 5 21. 3 2. 5 21. 3 2. 5 21. 3 2. 5 21. 3 2. 5 21. 3 2. 5 21. 3 2. 5 21. 3 21. 6 22. 8 23. 7 24. 9 31. 1 24. 9 32. 1 25. 8 4. 3 8. 4 8. 5 8. 6 8. 6 8. 6 8. 6 8. 6 8. 6 8. 6 8. 6	上大会のためは、	<b>か給食なし</b> お弁当持  本や当時  本もくなさ、人  本もくなさ、人  本もくなさ、人  本もくなが、人  本もくなが、人  なさ、人  のが、アリレルのきとし  でいいが、アリレルのうぎし  のが、アリレルのうらし  東本がき  ない  大はた、  大はた、  大は、  大は、  大は、  大は、  大は、  大	<b>赤弁当持参</b>	豆類	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生産されており、全国に流通しております。 カルシウムは、給食の栄養価の中でも不 足がちな成分です。毎日の給食の中で もとるのが難しいので家庭でも4乳、乳製 品、小魚などを食べるようにしましよう。 セルフパーガーです。パンにかじ きかり、ボイル野菜をはさんで食 べましょう。 発酵食品であるキムチは、乳酸が 多く含まれていて腸の調子を整え てくれます。 今月の日本列島味めぐりは「大阪府」で まっねうどん・お好み焼きは大阪の 郷土料理で、地元では家庭料理として も日常的に食されています。
18 19 22 23 24 25	水木金月火水木	チキンドーンズカレー ごはん フィッシュバーガー ごはん	アスパラ入り海薬サラダ ,	<b>1</b>	788 33.7 21.3 2.9 801 23.7 21.6 2.8 795 32.1 24.9 3.1 811 32.5 25.8 4.3 805 32.5 21.3 2.5 817 817 817 817 817 817 817 817 817 817	上大会のためは、	<b>う給食なし</b> お弁当  ・ お弁当  ・ お弁当  ・ お弁当  ・ お弁当  ・ お弁当  ・ おれる ・ おれる ・ おきした。 ・ はいないからない。 ・ はいないからない。 ・ はいないからない。 ・ はいないからない。 ・ はいないからない。 ・ はいないからない。 ・ はいない。 ・ はいないない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいないない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいない。 ・ はいないない。 ・ はいないない。 ・ はいないないない。 ・ はいないないないないない。 ・ はいないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	<b>赤弁 当持参</b> 中ごじ三ごじきサご片ごう三小野ごは白野ではなるすべい。 本	豆類 類 魚類 魚類 小魚 類	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生産されており、全国に流通しております。 カルシウムは、給食の栄養価の中でも不 足しがちな成分です。毎日の給食の中で もとるのが難しいので家庭でも牛乳、乳製 高、小魚など食べるようにしましよう。 セルフバーガーです。パンにかじ きカツ、ボイル野菜をはさんで食 べましよう。 発酵食品であるキムチは、乳酸が 多く含まれていて腸の調子を整え てくれます。 今月の日本列島味めぐりは「大阪府」で す。きつねうどん・お好み焼きは大阪の 郷土料理で、地元では家庭料理として も日常的に変われています。 ほうれん草は緑黄色野菜の中で の群を抜いて栄養価の高い野菜 で、ビタミンやミネラルをバランス よく含んでいます。
18 19 22 23 24 25 26	水木金月火水木金	チャンEーンスカレー ごはん ここはん ここはん きつねうどん	アスパラ入り海藻サラダ ,  ひじきとツナのサラダ サワー・サラダ サワー・サーク スタミナ炒め きゅうコーチング ボーラムア ボビきと野子ヤウダー キムラムナーズ炒め まかみ菜 カラムチーのが まかみ菜 すい お好み菜のおいたし 日本列島味めぐり「大阪府」 調の照れずのまたし 日本列島味がでけ、大阪府 調の別れずのおかたし 日本列島味がでけ、大阪府 が松菜の和人のおいたが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はい	<b>1</b>	788 33.7 21.3 2.9 801 23.7 21.6 2.8 795 32.1 24.9 3.1 811 32.5 25.8 4.3 805 32.5 21.3 2.5 859 37.4 4.8 786 31.7 27.9 27.7 778 38.0 22.1 2.9	上大	おおお	<b>赤弁</b>	豆類の類類魚類が魚魚が魚が、魚魚が、魚魚が、魚魚が、魚魚が、魚魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生産されており、全国に流通しております。 カルシウムは、給食の栄養価の中でも不足しがちな成分です。毎日の給食の中でもとるのが難しいので家庭でも中乳、乳製品、小魚などを食べるようにましよう。 セルフバーガーです。パンにかじきカツ、ボイル野菜をはさんで食べましょう。 発酵食品であるキムチは、乳酸が多く含まれていて腸の調子を整えてくれます。 今月の日本列島味めぐりは「大阪府」でも常めに食されていまでは家庭料理としても日常的に食されています。 ほうれん草は緑養価の高い野菜で、ビタミンやミネラルをパランスよく含んでいます。 あじはけ日本が患まです。 DHAは脳の働きを活発に、EPAは脚次をサラサラにする働きがありまった。
18 19 22 23 24 25 26 29	水木金月火水木金月	プキンピーンズカレー ごはん フィッシュバーガー ごはん きつねうどん	アスパラ入り海藻サラダ  ルじきとツナのサラダ サワー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<b>1</b>	788 33.7 21.3 2.9 801 23.7 21.6 2.8 795 32.1 24.9 3.1 811 32.5 25.8 4.3 805 32.5 21.3 2.5 813 2.5 813 805 32.7 778 818 31.7 27.9 2.7 778 38.0	上大		<b>赤弁</b>	豆類の動類を類が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が、魚が	ウムも多く含まれています。今日 はアスパラを入れてみました。 じゃがいもの生産量日本一は、北 海道!全体の78%は北海道で生産されており、全国に流通しております。 カルシウムは、給食の栄養価の中でも不足しがちな成分です。毎日の給食の中でもとるのが難しいので家庭でも中乳、乳製品、小魚などを食べるようにましよう。 セルフバーガーです。パンにかじきカツ、ボイル野菜をはさんで食べましょう。 発酵食品であるキムチは、乳酸が多く含まれていて腸の調子を整えてくれます。 今月の日本列島味めぐりは「大阪府」でも常めに食されていまでは家庭料理としても日常的に食されています。 ほうれん草は緑養価の高い野菜で、ビタミンやミネラルをパランスよく含んでいます。 あじはけ日本が患まです。 DHAは脳の働きを活発に、EPAは脚次をサラサラにする働きがありまった。

※食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。 ※喜多方市の学校給食食材は、放射性物質の検査を実施し基準値を下回ったものを使用しています。 ※喜多方市統一献立として毎月下記の献立を実施します。 ・1~7日前後・・・「朝の具だくさんみそ汁(スープ)週間運動」なので給食に「もぐもぐスープの日」 ・8日(よい歯の日)前後・・・カミカミ料理の「サンマルちゃん献立」 ・19日(食育の日)前後・・・郷土料理や地場産物を取り入れた「大好き喜多方の日献立」 ・全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」





じゃが芋 長ねぎ にら 大根 小松菜 キャベツ 里芋 ほうれん草 茎たち ごぼう