

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
1	水	ごはん		こめ			575	25.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのうめに	いわし	さとう でんぷん	うめ	しょうゆ みりん しお		
		いそかあえ	きざみのり	さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ す しお		
		とんじる	ぶたにく みそ とうふ	こんにゃく あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
2	木	グリーンピースごはん <small>2年生がグリーンピースの きやむきに再チャレンジ!</small>		こめ あぶら	グリーンピース	みりん しお さけ こぶちや	592	23.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いかリングフライ(ミニ)	いか	こむぎこ パンこ あぶら こめこ でんぷん さとう		しお		
		とうふとやさいのスープ	ベーコン とうふ ぶたにく	あぶら	にんじん もやし たまねぎ しめじ こまつな	しょうゆ しお こしょう		
		れいとうみかん			みかん			
3	金	ごはん		こめ			578	21.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		キーマカレー <small>運動会準備のため、 短縮日課です。</small>	とりひきにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが	トマトピューレ ソース カレーこ しお こしょう ナツメグ		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま あぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	しお しょうゆ す		
		ヨーグルト	ヨーグルト	さとう かんてん ゼラチン				
7	火	セサミバーズ <small>運動会の予備日です。 給食はあります。</small>	だっしふんにゅう	こむぎこ ごま マーガリン		しお	621	25.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		てりやきチキン	とりにく	でんぷん	しょうが	しょうゆ さとう みずあめ		
		ポトフ	ウインナー	じゃがいも あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ	しょうゆ しお こしょう さけ		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	とうもろこし きゅうり だいこん あかピーマン	す しょうゆ みりん しお		
8	水	ごはん		こめ			598	24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おやこに	とりにく たまご あつあげ	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ みりん		
		ごまずあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	す しょうゆ しお		
9	木	ごぼうとナッツのたきこみごはん	とりにく あぶらあげ	こめ カシューナッツ さとう あぶら	ごぼう にんじん	さけ しお しょうゆ みりん	626	24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きびなごごまフライ	きびなご	こむぎこ あぶら パンこ ごま				
		みそしる <small>歯と口の健康週間に 合わせた献立です。</small>	とうふ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ ながねぎ	かつおだし さばだし		
		ミニフィッシュ	かたくちいわし	ごま さとう でんぷん		しお		
10	金	むぎごはん		こめ むぎ			616	25.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かいせんでんどう	とうふ えび いか あさり	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん しょうが	しお さけ こしょう しょうゆ オイスターソース		
		はるさめサラダ		はるさめ ごま ごまあぶら さとう	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す しお		
		レモンゼリー		さとう かんてん ゼラチン	レモン			
13	月	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら	にんじん キムチ ながねぎ	しお さけ こしょう	610	24.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ あぶら	にら キャベツ ながねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう		
		かきたまちゅうかスープ	たまご わかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	しお しょうゆ こしょう		
14	火	さぬきふううどん	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	にんじん まいたけ ながねぎ	かつおだし さばだし みりん うすくちしょうゆ しお	623	28.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あおのりだいず	あおのり だいず	あぶら さとう		しょうゆ みりん		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	あぶら さとう ごま	こまつな きゅうり とうもろこし	しお しょうゆ さけ す		
15	水	さきたまライスボール	だっしふんにゅう たまご	こむぎこ こめこ さとう マーガリン		しお	632	26.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		フレッシュトマトのスープ	とりにく ベーコン	マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にん にく	トマトピューレ しお こしょう		
		えだまめとコーンのサラダ		あぶら さとう	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
		なしのムース	ぎゅうにゅう	さとう かんてん ゼラチン	なし(ピューレ)			

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
16	木	ごはん		こめ			622	25.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつあげとうずらのたまごあまずに	あつあげ ぶたにく とうずらのたまご	あぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ しお す トマトケチャップ		
		きゅうりともやしのナムル		ごまあぶら ごま さとう	きゅうり もやし にんにく	しょうゆ す しお		
17	金	えだまめわかめごはん	わかめ	こめ	えだまめ		587	19.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぼちゃとナッツのあまからあげ		カシューナッツ さとう あぶら ごま はちみつ	かぼちゃ	しょうゆ みりん		
		あおなのスープ	とりにく ベーコン	でんぷん あぶら	こまつな たまねぎ にんじん もやし しめじ	しょうゆ しお こしょう		
20	月	ごはん		こめ			568	19.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ みりん しお		
		たくわんあえ		ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり たくわん	しお さけ しょうゆ		
21	火	バターロール	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう バター			570	25.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ミートスパゲッティ	ぶたひきにく	こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	トマトピューレ トマトケチャップ ソース しお こしょう あかワイン		
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	しお こしょう す		
22	水	ごはん		こめ			622	27.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しろみざかなのたまねぎソースがけ	ほき	あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ	さけ しょうゆ す		
		ごまキムチじる	とうふ ぶたにく みそ	あぶら ごま	ながねぎ ごぼう にんじん キムチ だいこん	かつおだし さばだし みりん さけ		
そらまめ			そらまめ					
23	木	てまきずし (いか、たまご、きゅうり、うめしそ)	いか たまご のり	こめ あぶら でんぷん	きゅうり うめしそ しょうが	しょうゆ みりん しお	603	24.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごじる	だいず みそ あぶらあげ	じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	かつおだし さばだし		
24	金	ちゅうかどん(ごはん)	いか えび ぶたにく とうずらのたまご	あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう	565	25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くきわかめのぷりからあえ	くきわかめ	さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんにく	しょうゆ トウバンジャン しお		
27	月	ごはん		こめ			587	29.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あじのしょうゆやき	あじ	さとう		しょうゆ みりん さけ		
		あさりととうふのスープ	あさり とうふ とりにく		たまねぎ にんじん あさつき	しお しょうゆ こしょう		
		くるみあえ	みそ	くるみ ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん		
28	火	タンメン	ぶたにく	こむぎこ あぶら でんぷん	しょうが たけのこ にんじん もやし ほししいたけ ながねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ	620	24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら でんぷん	キャベツ ながねぎ たら しょうが	しょうゆ しお		
		ぷりからきゅうり		ごま ごまあぶら さとう	きゅうり	しょうゆ す しお トウバンジャン		
		れいとうみかん			みかん			
29	水	だいずいりひじきごはん	だいず とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう あぶら	にんじん	しょうゆ みりん しお さけ	576	25.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おさかなかまぼこ	しろみざかなすりみ	あぶら	とうもろこし えだまめ	しお		
		さわにわん	ぶたにく あつあげ	こんにやく でんぷん あぶら	ごぼう だいこん ながねぎ	しょうゆ しお こしょう かつおだし さばだし		
30	木	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう マーガリン		しお	623	21.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくとひよこまめのカレーに	とりにく ひよこまめ	カレールー さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ビーマン	トマトケチャップ ソース カレーこ		
		さわやかサラダ		あぶら さとう	なつみかん キャベツ きゅうり	しお す こしょう		
		さくらんぼ			さくらんぼ			

☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	601	24.7
給食栄養摂取基準値	640	24.0