

行事日	曜日	こんだて		からだの調子を 整えるもの	栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食・主菜・副菜 汁物・デザート	血や骨、肉を つくるもの			
子どもの日献立	1月	○	ごはん あじフライ かぶのゆかりあえ しんじやがのそぼろに	あじ ぶたにく	こめむぎ こむぎこパンこ なたねあぶら じゃがいも さとう にんじん たまねぎ グリンピース	590 kcal 23.6 g 17.4 g 1.5 g
	2月	○	ちゅうかおこわ ハンサムスー ワンスープ かしわもち	ぶたにく とりにく きんしたまご ぶたにく	こめもち こめ さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら かしわもち	566 kcal 20.8 g 13.3 g 2.2 g g
	8月	○	ごはん チリコンカン かぶのサラダ ABCスープ みしょうかん	しょういんげんまめ あかいんげんまめ ぶたにく とりにく ベーコン	こめむぎ さとう たまねぎ にんにくしょうが にんじん トマト かぶ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みしょうかん	585 kcal 25.5 g 16.4 g 2.0 g
	9月	○	ごはん ぶたにくのかりんとあけ れんこんサラダ こじる	ぶたにく ぶたにく とうふ だいず さば ぶたにく みそ	こめむぎ なたねあぶら でんぶん さとう ごま しょうが れんこん キャベツ にんじん こまつな にんじん ながねぎ こまつな	588 kcal 25.0 g 21.5 g 1.7 g
	10月	○	きなこあげパン マゼドアンサラダ にくだんごスープ さくらんぼゼリー	きなこ チーズ ぶたにく とうふ	コッペパン なたねあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう でんぶん マロニー さくらんぼゼリー	562 kcal 22.4 g 23.4 g 1.6 g
	11月	○	ごはん なっとうあえ なまあげとやさいのうまに ぶのラスク	なっとう のり ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ さば ぶたにく	こめむぎ さとう でんぶん たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん やきぶ バター さとう	621 kcal 28.7 g 21.8 g 1.7 g
	12月	○	ごはん いわしのかばやき とんじる こだますいか	いわし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こめむぎ でんぶん なたねあぶら さとう ごま なたねあぶら じゃがいも こんにゃく にんじん ながねぎ だいこん ごぼう すいか	623 kcal 28.3 g 18.7 g 1.9 g
	15月	○	ごはん ぎょうざどんのぐ じゃーじゃんどうふ オレシジ	ぶたにく だいず ぶたにく なまあげ	こめむぎ なたねあぶら ごまあぶら でんぶん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ いら しいたけ たけのこ オレシジ	708 kcal 33.9 g 26.9 g 2.8 g
	16月	○	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ こなつ	ぶたにく たまご	こめむぎ なたねあぶら さとう ハヤシルー なたねあぶら さとう こなつ	583 kcal 19.5 g 18.1 g 2.0 g
	17月	○	スパゲッティ ミートソース コーンサラダ マドレーヌ	ぶたにく チーズ たまご	スパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら オリーブオイル さとう バター にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	781 kcal 24.7 g 35.3 g 2.0 g
18月	○	ごはん ネギしおぶたどん のりゆかりあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく ぶたにく のり わかめ あぶら あげ みそ さば ぶたにく	こめむぎ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	549 kcal 26.9 g 17.8 g 2.0 g	

行事日	曜日	こんだて		からだの調子を 整えるもの	栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食・主菜・副菜 汁物・デザート	血や骨、肉を つくるもの				
大人の献立	19日	金	○	ごはん ポークカレー パリひじきサラダ ヨーグルト	ぶたにく ひじき かつおぶし ヨーグルト	こめむぎ なたねあぶら じゃがいも さとう にんにく しょうが にんじん たまねぎ コリアンダー じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル きゅうり コーン たまねぎ	653 kcal 24.7 g 17.4 g 1.8 g
	23日	火	○	ごはん ガバオライス わふうフォー ひゅうがなつゼリー	とりひきにく とりもも かつおぶし こんぶ	こめむぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ パプリカ こまつな もやし にんじん ながねぎ たまねぎ レモン ひゅうがなつゼリー	565 kcal 23.4 g 15.0 g 1.0 g
	24日	水	○	みそつけめん てづくりチャーシュー わかめとちやしのちゅうかあえ オレシジ	みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ごま ごまあぶら さとう もやし こまつな にんじん オレシジ	546 kcal 29.1 g 20.5 g 2.5 g
	25日	木	○	ごはん あまからケチャップレバー せんべいじる(あおもりけん) りんごのゼリー	ぶたレバー ぶたもも あぶら あげ こんぶ さば ぶし	こめむぎ でんぶん なたねあぶら さとう しょうが なんぶ せんべい りんご ゼリー	609 kcal 24.7 g 17.3 g 1.3 g
	26日	金	○	のりなめし さばのごまあげ なまあげのそぼろに そらまめ	のり さば とりひきにく なまあげ さば ぶし	こめむぎ ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぶん こむぎ ごま さとう いんげん だいこん いんげん そらまめ	735 kcal 32.2 g 30.9 g 1.6 g
	29日	月	○	ピースごはん さばみそに なまあげあえ なめこのすましじる	こんぶ さば みそ なまあげ さば ぶし かつおぶし こんぶ とうふ	こめむぎ さとう さとう キャベツ ほうれんそう にんじん ながねぎ なめこ みつば	506 kcal 25.1 g 16.2 g 2.1 g
	30日	火	○	きりぼしだいこんごはん とりにくのてりやき くきわかめのサラダ こまつなのみそしる	かつおぶし あぶら あげ とりもも とりにく くきわかめ あぶら あげ さば ぶし みそ	こめむぎ さとう さとう きりぼし だいこん にんじん にんにく なまあげ さとう にんじん きゅうり キャベツ こまつな	527 kcal 25.2 g 19.8 g 2.8 g
	31日	水	○	ガーリックトースト シーザーサラダ ミネストローネ こなつ	ベーコン チーズ だいず ぶたにく たまご	コッペパン バター オリーブオイル エッグクアマヨネーズ ごま さとう あられ キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり レモン にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマト ペースト いんげん こなつ	508 kcal 19.0 g 24.3 g 1.6 g

月の平均値
600 kcal
25.4 g
20.6 g
1.9 g

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 \*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
 \*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。



**物のたべもの「そらまめ」**

「そらまめ」はおおきくて、ふかふかしたさやに入っていて、漢字では「空豆」や「蚕豆」と書きます。今月は1年に全校分のさやむきをお願いしています。