

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	牛乳	こんだて		ち ほね、肉を つくるもの	ねつ、ちから 熟やかに なるもの	からだ、ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゆしょく、しゆさいふくさい 主食・主菜・副菜 するもの 汁物・デザート	しゆしょく、しゆさいふくさい 主食・主菜・副菜 するもの 汁物・デザート				
1	水	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	520 kcal 23.9 g 16.9 g 1.8 g
				ホイコーローどんのぐ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ほうれんそうのみそしる かき	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ほうれんそうのみそしる かき	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
千産千消 献立	2	木	○	ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	542 kcal 26.7 g 20.4 g 2.0 g
				のりかつくだに	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				さばのぶんかほし	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				こまつなのおひたし	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
5年生 給食 試食 会 旅行	6	月	○	ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	582 kcal 25.2 g 21.2 g 1.4 g
				ふたにくのかりんとうあげ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				こぼろサラダ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ごじる	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
5年生 給食 試食 会 旅行	7	火	○	ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	563 kcal 26.2 g 16.5 g 1.3 g
				れんごんにくづくめやき	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ほうれんそうのいそあえ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				しぶにぶう(いしかわけん)	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
8	水	○		スパゲッティ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	648 kcal 22.7 g 27.2 g 1.8 g
				スパゲッティ・ボンゴレ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				コールスローサラダ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				アップルパイ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
6年生 市 内 音 楽 会	9	木	○	ちりめんごはん	ちりめんじゃこ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	592 kcal 32.0 g 18.8 g 3.0 g
				たまごやき	ちりめんじゃこ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ひじきとだいすのいそに	ちりめんじゃこ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				あおさのみそしる	ちりめんじゃこ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
10	金	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	651 kcal 31.9 g 21.6 g 1.9 g
				ぶりのてりやき	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				なっとうあえ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ちくぜんに(ぶくおかけん)	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
13	月	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	530 kcal 26.8 g 14.5 g 1.5 g
				いかのかりんあげ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				とんじる	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				りんご	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
14	火	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	569 kcal 27.5 g 13.1 g 1.7 g
				のりおかかあえ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				さけのしょうゆこうじやき	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				だごじる(くまもとけん)	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
15	水	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	576 kcal 20.0 g 17.8 g 1.1 g
				ガバオライス	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				わかめスープ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				キャラメルポテト	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
16	木	○		のりなめし	のり	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	564 kcal 24.7 g 14.7 g 1.9 g
				ホキのやさいあんかけ	のり	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ひとくちおでん	のり	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ぶどうゼリー	のり	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	牛乳	こんだて		ち ほね、肉を つくるもの	ねつ、ちから 熟やかに なるもの	からだ、ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゆしょく、しゆさいふくさい 主食・主菜・副菜 するもの 汁物・デザート	しゆしょく、しゆさいふくさい 主食・主菜・副菜 するもの 汁物・デザート				
17	金	○		ビザトースト	ビザトースト	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	581 kcal 22.9 g 23.8 g 2.3 g
				シーザーサラダ	ビザトースト	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				とうにゅうクラムチャウダー	ビザトースト	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				みかん	ビザトースト	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
20	月	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	646 kcal 28.7 g 26.7 g 4.3 g
				ヤンニョムチキン	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				かいそうサラダ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				とうふちげ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
1年生 校外 学習	21	火	○	うどん	うどん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	438 kcal 23.3 g 13.3 g 2.0 g
				カレーうどんのぐ	うどん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ちくわのいそべあげ	うどん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				りんごのゼリー	うどん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
12時 15分 下校	22	水	○	さつまいもパン	さつまいもパン	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	538 kcal 21.0 g 23.3 g 1.8 g
				ジャーマンポテト	さつまいもパン	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				にくだんスープ	さつまいもパン	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
					さつまいもパン	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
和食 の日	24	金	○	ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	664 kcal 22.5 g 18.2 g 1.3 g
				ふたにくのやなかわらう	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				こまつなごまじょうゆあえ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				だいがくいも	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
27	月	○		ひじきごはん	ひじきごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	573 kcal 31.7 g 20.3 g 2.1 g
				さばのカレーやき	ひじきごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				のりゆかりあえ	ひじきごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				けんちんじる	ひじきごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
28	火	○		スパゲッティ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	735 kcal 32.6 g 27.8 g 1.8 g
				さけとほうれんそうのクリームソース	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ミネストローネ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				りんごこころのケーキ	スパゲッティ	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
3年生 校外 学習	29	水	○	ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	646 kcal 27.2 g 27.6 g 1.8 g
				チキンなんばん(みやぎぎけん)	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				コーンサラダ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				とうにゅうとんじる	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
30	木	○		ごはん	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	651 kcal 24.3 g 18.8 g 1.7 g
				ポークカレー	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				パリパリひじきサラダ	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	
				ヨーグルト	ごはん	ふた なまあげ みそ	こめ むぎ	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン にんじ ん たけのこ キャベツ ししじめじ	

\*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くと幸いです。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできま  
す



月の平均値
559 kcal
25.7 g
18.9 g
1.8 g