

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	牛乳	こんだて		ち ほね にく をつくるもの	ねつ ちから なるもの	からだ の調子を ととの 整えるもの	えいよりのう 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					
1	水	○		ごはん		こめむぎ			520 kcal
				ホイコーローどんのぐ	ふた なまあげ みそ	なたねあぶら ごま さとう でんふん ごまあぶら	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 しいたけ しめじ	23.9 g	
				ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ さば ぶし		ほうれんそう ながねぎ	16.9 g	
				かき		かき		1.8 g	
千産千消 献立	2	木	○	ごはん		こめむぎ			542 kcal
				のりかつくだに	ほしのり	さとう			26.7 g
				さばのぶんながほし	さば				20.4 g
				こまつなのおひだし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし			2.0 g
	千産千消とんじる	ふた とうふ みそ かつおぶし	なたねあぶら さともいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう チンゲンサイ					
5年生 給食 試食 会 旅行	6	月	○	ごはん		こめむぎ			582 kcal
				ふたにくのかりんとあけ	ふた	なたねあぶら でんふん さとう こま	しょうが	25.2 g	
				ごぼうサラダ		なたねあぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな	21.2 g	
				ごじる	とうふ だいす さば ぶし みたみそ	にんじん ながねぎ こまつな		1.4 g	
	りんご		りんご						
5年生 給食 試食 会 旅行	7	火	○	ごはん		こめむぎ			563 kcal
				れんごんにくづくめやき	とり ぶた	でんふん さとう こめこ こま	れんごん ながねぎ しょうが しそ	26.2 g	
				ほうれんそうのいそあえ	やきのり	さとう なたねあぶら	えのきだけ ほうれんそう こまつな	16.5 g	
				じゆにふう(いしかわけん)	とり とうふ さば ぶし	こむぎこ さともいも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	1.3 g	
	みかん		みかん						
8	水	○		スパゲッティ		スパゲッティ			648 kcal
				スパゲッティ・ボンゴレ	ベーコン あさり チーズ	オリーブオイル	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ こまつな	22.7 g	
				コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	27.2 g	
				アップルパイ		さとう バター パイきじ ぶんとろ	りんご	1.8 g	
6年生 市 内 音 楽 会	9	木	○	ちりめんごはん	ちりめんじゃこ	ごま さとう こめむぎ	しょうが	592 kcal	
				たまごやき	たまご さば ぶし	さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ はねぎ	32.0 g	
				ひじきとだいすのいそに	だいす ひじき さつまあけ あぶらあげ さば ぶし	さとう	にんじん いんげん	18.8 g	
				あおさのみそしる	あぶらあげ あおさ とうふ みそ さば ぶし	じゃがいも	ながねぎ	3.0 g	
10	金	○		ごはん		こめむぎ			651 kcal
				ぶりのてりやき	ぶり	さとう	にんにく	31.9 g	
				なっとうあえ	なっとうのり ちりめんじゃこ	ほうれんそう たくあん		21.6 g	
				ちくぜんに(ふくおかけん)	とり かつおぶし	なたねあぶら さともいも こんにやく さとう	にんじん たけのこ こんにやく いんげん ごぼう しいたけ	1.9 g	
	みかん		みかん						
13	月	○		ごはん		こめむぎ			530 kcal
				いかのかりんあけ	いか	でんふん なたねあぶら さとう はちみつ	しょうが	26.8 g	
				とんじる	ふた とうふ みそ かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう	14.5 g	
				りんご		りんご		1.5 g	
14	火	○		ごはん		こめむぎ			569 kcal
				のりおかかあえ	かつおぶしのり	さとう	こまつな もやし にんじん	27.5 g	
				さけのしょうゆこうじやき	さけ			13.1 g	
				だごじる(くまもとけん)	とり さば ぶし みそ	こむぎこ さともいも	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	1.7 g	
	みかん		みかん						
15	水	○		ごはん		こめむぎ			576 kcal
				ガバオライス	とり	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく ビーマン あかビーマン たまねぎ しめじ パセリ	20.0 g	
				わかめスープ	とり わかめ	ごまあぶら ごま	ながねぎ しめじ	17.8 g	
				キャラメルポテト		さつまいも なたねあぶら さとう バター		1.1 g	
16	木	○		のりなめし	のり	こめむぎ ごまあぶら こま	のざわな	564 kcal	
				ホキのやさしいあなかけ	ホキ かつおぶし こんぶ	なたねあぶら さとう でんふん	こまつな にんじん ながねぎ しめじ	24.7 g	
				ひとくちおでん	ちくわ あげボール こんぶ はんぺん かつおぶし	こんにやく さとう	だいこん にんじん	14.7 g	
				ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどうジュース	1.9 g	

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	牛乳	こんだて		ち ほね にく をつくるもの	ねつ ちから なるもの	からだ の調子を ととの 整えるもの	えいよりのう 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					
17	金	○		ビザトースト		ウインナー チーズ			581 kcal
				シーザーサラダ		ベーコン チーズ	しょうが にんにく マッシュルーム トマト	22.9 g	
				とうにゅうクラムチャウダー		ベーコン あさり とうにゅう	キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり レモン にんにく	23.8 g	
				みかん		じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	2.3 g	
20	月	○		ごはん		こめむぎ			646 kcal
				ヤンニョムチキン		とり	こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら こま	にんにく しょうが	28.7 g
				かいそうサラダ	わかめ かいそう ミックス かんてん	ごま なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	26.7 g	
				とうふちげ	ふた とうふ うすらたまご	なたねあぶら でんふん ごまあぶら	が はくさい にんじん こまつな しいたけ	4.3 g	
1年生 校外 学習	21	火	○	うどん		うどん			438 kcal
				カレーうどんのぐ	ふた かつおぶし こんぶ	さとう でんふん	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ こまつな	23.3 g	
				ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ なたねあぶら		13.3 g	
				りんごのゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	2.0 g	
12 時 15 分 下 校	22	水	○	さつまいもパン		さつまいもパン			538 kcal
				ジャーマンポテト		ベーコン	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく	21.0 g
				にくだんごスープ		ぶた とうふ	でんふん マロニー	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	23.3 g
								1.8 g	
和食 の日	24	金	○	ごはん		こめむぎ			664 kcal
				ふたにくのやながわらう	ふた さば ぶし たまご	なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ	22.5 g	
				こまつなごまじょうゆあえ	こま さとう	こまつな もやし にんじん		18.2 g	
				だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう こま		1.3 g	
27	月	○		ひじきごはん	さば ぶし とり だいす ひじき あぶらあげ	こめむぎ なたねあぶら さとう	にんじん いんげん	573 kcal	
				さばのカレーやき		さば	しょうが たまねぎ にんにく	31.7 g	
				のりゆかりあえ		とりのり	さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しょうが にんにく	20.3 g
				けんちんちる	とり とうふ さば ぶし	さともいも こんにやく	こんごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	2.1 g	
	りんご		りんご						
28	火	○		スパゲッティ		スパゲッティ			735 kcal
				さけとほうれんそうのクリームソース	さけ とうにゅう チーズ	なたねあぶら こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	32.6 g	
				ミネストローネ	だいす ぶた	じゃがいも	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	27.8 g	
				りんごとこうちやのケーキ	たまご きゅうりにゅう	さとう バター こむぎこ ぶんとろ	りんご	1.8 g	
3年生 校外 学習	29	水	○	ごはん		こめむぎ			646 kcal
				チキンなんばん(みやぎさけん)		とり	こむぎこ なたねあぶら さとう タルタルソース ソフトエッグ	しょうが パセリ	27.2 g
				コーンサラダ			なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	27.6 g
				とうにゅうとんじる	ふた とうふ とうにゅう みそ かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	1.8 g	
30	木	○		ごはん		こめむぎ			651 kcal
				ポークカレー	ぶた	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	24.3 g	
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	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	18.8 g	
				ヨーグルト		ヨーグルト		1.7 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、ご留意ください。  
 ※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。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできま



月の平均値	559 kcal
	25.7 g
	18.9 g
	1.8 g