



| ぎょう 行し 事 | ひにち 日 | よう 曜 日 | 牛乳 | こんだて | | ち ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの | ち から 熱や力に なるもの | か ら だ の ち よ し 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 よ く し ゆ さい ふ く さい 主食・主菜・副菜 | し る も の 汁物・デザート | | | | |
| 2 | 月 | ○ | | ごはん | とりにくのかつちやっぷこうじやき | とり | こめむぎ | しょうがしめじ エリンギ たまねぎ パセリ | 628 kcal |
| | | | | カリカリだいすサラダ | だいす | オリーブオイル | しょうがしめじ エリンギ たまねぎ パセリ | 20.7 g | |
| | | | | さつまいものとうにゅうポタージュ | とうにゅう なまクリーム | たまねぎ | キャベツ にんじん こまつな | 21.2 g | |
| | | | | | | | 1.2 g | | |
| 3 | 火 | ○ | | ビビンバ | わかめ かいそうミックス かんてん | ぶた | こめむぎ なたねあぶら ごまあぶら さとう | にんにく しょうが こまつな だいすもやし | 571 kcal |
| | | | | かいそうサラダ | わかめ かいそうミックス かんてん | ごま ごまあぶら さとう | キャベツ きゅうりにんじん | 21.7 g | |
| | | | | トックのスープ | とり たまご | トック ごまあぶら | にんじん もやし はねぎ | 20.0 g | |
| | | | | りんご | | りんご | | 2.5 g | |
| 4 | 水 | ○ | | うどん | みそとうにゅう ぶた だいす | うどん | こめむぎ なたねあぶら ごまあぶら さとう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな | 630 kcal |
| | | | | とうにゅうたんたんうどん | みそとうにゅう ぶた だいす | なたねあぶら ごま さとう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな | 24.7 g | |
| | | | | れんこんサラダ | たまご きゅうりにゅう | なたねあぶら さとう | れんこん キャベツ にんじん こまつな | 24.8 g | |
| | | | | さつまいもむしぼん | たまご きゅうりにゅう | さとう なたねあぶら こむぎこ さつまいも | | 2.8 g | |
| 5 | 木 | ○ | | ごはん | さばのカレーやき | さば | こめむぎ | しょうが たまねぎ にんにく | 650 kcal |
| | | | | こまつなごまじょうゆあえ | ごま さとう | ごまつな もやし にんじん | | 34.6 g | |
| | | | | せんべいじる(あおもりけん) | ぶた あぶらあげ こんぶ さばぶし | なんぶせんべい | ごまつな | 26.0 g | |
| | | | | | | ごぼう はくさい だいこん にんじん ながねぎ | | 1.8 g | |
| 6 | 金 | ○ | | めん | やしそばめん なたねあぶら ごまあぶら | めん | こめむぎ | しょうが たまねぎ にんにく | 646 kcal |
| | | | | ジャージャーめんのぐ | ぶた だいす みそ | なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら | ごまつな きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ | 27.1 g | |
| | | | | もちむぎのスープ | とり | むぎ | しいたけ ながねぎ | 21.4 g | |
| | | | | さつまいもとりんごのはるまき | | りんご | にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ | 2.2 g | |
| 目 の 愛 護 デー | 10 | 火 | ○ | さんまごはん | こんぶさんまのり | さんま | こめむぎ | しょうが はねぎ | 697 kcal |
| | | | | ぎせいどうふ | たまご こんにゃく とうもろこし かつおぶし | なたねあぶら さとう でんぶん | しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん しいたけ | 30.9 g | |
| | | | | こまつなのみそじる | あぶらあげ さばぶし みそ | じゃがいも | ごまつな | 25.9 g | |
| | | | | ブルーベリーゼリー | | | | 2.4 g | |
| お は な し 給 食 | 11 | 水 | ○ | わかめごはん | わかめごはんのもと | わかめ | こめむぎ | しょうが | 607 kcal |
| | | | | あまからけちやっぷレバー | ぶたレバー | でんぶん なたねあぶら さとう | しょうが | 26.8 g | |
| | | | | さわにわん | ぶた こんぶ かつおぶし | | にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ | 18.9 g | |
| | | | | ゴンラのやきいも | | さつまいも | | 1.5 g | |
| 12 | 木 | ○ | | きなこあげパン | きなこ | コッパン なたねあぶら さとう | きゅうり にんじん コーン たまねぎ | 617 kcal | |
| | | | | マゼドアンサラダ | チーズ | じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう | きゅうり にんじん コーン たまねぎ | 23.7 g | |
| | | | | にくだんごスープ | ぶた とうふ | でんぶん マロニー | しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん もやし | 24.5 g | |
| | | | | ぶどうゼリー | アガー | さとう | ぶどうジュース ぶどうかん | 1.9 g | |
| お は な し 給 食 | 13 | 金 | ○ | ごはん | いもほりコロック | ひよこまめ ぶた | こめむぎ | たまねぎ | 648 kcal |
| | | | | きやべつのおこんぶあえ | しおこんぶ | ごまあぶら | キャベツ | 25.5 g | |
| | | | | わかめとうふのみそじる | わかめ あぶらあげ とうふ みそ さばぶし | | | 16.2 g | |
| | | | | みかん | | みかん | | 2.2 g | |
| 16 | 月 | ○ | | きのこのたきこみごはん | さばぶし とうふ あぶらあげ | こめむぎ さとう | にんじん しいたけ しいたけ しめじ えのきたけ | 660 kcal | |
| | | | | とうふのちゅうかに | ぶた とうふ | 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 にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ たけのこ | 26.1 g | |
| | | | | だいがくいも | | さつまいも なたねあぶら さとう ごま | | 20.2 g | |
| | | | | | | | | 1.9 g | |
| お は な し 給 食 | 17 | 火 | ○ | うどん | うどんつゆ | うどん | こめむぎ | たまねぎ | 525 kcal |
| | | | | うどんつゆ | とり あぶらあげ かつおぶし こんぶ | | にんじん ながねぎ こまつな | 23.6 g | |
| | | | | でんぶん(えび・れんこん) | えび | こむぎこ なたねあぶら | れんこん | 15.1 g | |
| | | | | こまつなのりおかかあえ | かつおぶしのり | さとう | こまつな もやし にんじん | 1.3 g | |
| | | | みかん | | | | | | |

| ぎょう 行し 事 | ひにち 日 | よう 曜 日 | 牛乳 | こんだて | | ち ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの | ち から 熱や力に なるもの | か ら だ の ち よ し 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 よ く し ゆ さい ふ く さい 主食・主菜・副菜 | し る も の 汁物・デザート | | | | |
| 18 | 水 | ○ | | ごはん | とりにくのかつちやっぷこうじやき | とり | こめむぎ | しょうがしめじ エリンギ たまねぎ パセリ | 730 kcal |
| | | | | カリカリだいすサラダ | だいす | オリーブオイル | しょうがしめじ エリンギ たまねぎ パセリ | 34.2 g | |
| | | | | さつまいものとうにゅうポタージュ | とうにゅう なまクリーム | たまねぎ | キャベツ にんじん こまつな | 30.6 g | |
| | | | | | | | 2.0 g | | |
| お は な し 給 食 | 19 | 木 | ○ | スパゲッティ | | ぶた チーズ | こめむぎ | しょうが | 729 kcal |
| | | | | ナスのミートソース | | ナス | たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト | 25.4 g | |
| | | | | コンソメスープ | | ベーコン | たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト | 31.9 g | |
| | | | | りんご | | りんご | にんにく セロリー たまねぎ にんじん | 1.5 g | |
| 20 | 金 | ○ | | コーンピラフ | あさり | あさり | こめむぎ | しょうが | 647 kcal |
| | | | | とりのからあげ | とり | でんぶん こんぶ | にんにく しょうが | 27.0 g | |
| | | | | ポトフ | ベーコン | じゃがいも | にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ | 27.7 g | |
| | | | | みかん | | みかん | | 1.2 g | |
| 23 | 月 | ○ | | ごはん | さばみそ | さばみそ | こめむぎ | しょうが | 638 kcal |
| | | | | なっとうあえ | なっとうのり ちりめんじゃこ | なっとう | しょうが | 32.2 g | |
| | | | | いもにやまがたけん | ぶた さばぶし | さといも こんにゃく さとう | ごぼう にんじん しめじ ながねぎ いんげん | 19.5 g | |
| | | | | りんご | | りんご | | 2.3 g | |
| お は な し 給 食 | 24 | 火 | ○ | ターメリックライス | | ターメリック | こめむぎ | パセリ | 684 kcal |
| | | | | あさりのクリームソース | あさり ベーコン とうもろこし じゃがいも | あさり | たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう | 24.4 g | |
| | | | | れんこんサラダ | | れんこん | れんこん キャベツ にんじん こまつな | 20.6 g | |
| | | | | ぐりとぐらのカステラ | たまご きゅうりにゅう | こむぎこ さとう はちみつ | | 1.5 g | |
| 25 | 水 | ○ | | ごはん | さんまのかばやき | さんま | こめむぎ | しょうが | 645 kcal |
| | | | | くきわかめのサラダ | くきわかめ | ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう | にんじん きゅうり キャベツ | 27.5 g | |
| | | | | けんちんじる | とり とうふ さばぶし | さといも こんにゃく | だいこん ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ こまつな | 28.7 g | |
| | | | | | | | | 1.9 g | |
| 作 家 講 演 会 | 26 | 木 | ○ | ちゅうかめん | | ちゅうかめん | こめむぎ | しょうが | 867 kcal |
| | | | | しょうゆラーメン | | しょうゆ | なたねあぶら | 45.2 g | |
| | | | | てづくりチャーシュー | ぶた | | しょうが にんにく ながねぎ めんま もやし ほうれんそう | 31.4 g | |
| | | | | パンサンデー | とり きんしたまご | はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら | きゅうり にんじん | 6.1 g | |
| 十 三 夜 | 27 | 金 | ○ | さつまいもとりのおこわ | こんぶ | こんぶ | こめ | しょうが | 603 kcal |
| | | | | ひじきとだいすのいそに | ひじき かつおぶし | さとう | にんじん いんげん | 27.3 g | |
| | | | | とうにゅうとんじる | ぶた とうふ とうもろこし かつおぶし | 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 こまつな | 16.2 g | |
| | | | | きなこだんご | きなこ | しらたまご さとう | | 1.8 g | |
| ス ト ー リ ン | 28 | 土 | ○ | ごはん | ポークカレー | ポーク | こめむぎ | しょうが | 639 kcal |
| | | | | パリパリひじきサラダ | ひじき かつおぶし | ひじき | たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コリアンダー | 24.2 g | |
| | | | | ヨーグルト | | ヨーグルト | きゅうり コーン たまねぎ | 18.1 g | |
| | | | | | | | | 1.6 g | |
| 2 年 生 校 外 学 習 | 31 | 火 | ○ | スパゲッティ | | ぶた チーズ | こめむぎ | しょうが | 759 kcal |
| | | | | ミートソース | | ナス | さとう パター | 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 | 27.0 g |
| | | | | オニオンスープ | | ベーコン | なたねあぶら | にんにく セロリー たまねぎ パセリ | 30.0 g |
| | | | | パンキンマフィン | とうにゅう | さとう こむぎこ なたねあぶら | かぼちゃ | 2.6 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けると幸いです。

『今日の給食』
HPに直接
アクセスできます。

| | |
|-------|----------|
| 月の平均値 | 625 kcal |
| | 27.9 g |
| | 21.8 g |
| | 2.1 g |