



ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて		ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ 熱や力に なるもの	からだ 体の調子を 整えるもの	えい 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
			しょう 主 主 主 汁物・デザート	しょう 主 主 主 汁物・デザート									
1	木	○	クファージュシー (おきなわ)	こんぶ ぶた	こめ むぎ	なたねあぶら	しらたき さとう	にんじん	しいたけ いんげん	554 kcal			
			ゴーヤチャンプル (おきなわ)	とうふ ぶた たまご	ごまあぶら		もやし ゴーヤ	ながねぎ	にんじん		26.2 g		
			ソーキじる (おきなわ)	ぶた かつおぶし こんぶ			とうがん	ながねぎ	こまつな		20.1 g		
			パインゼリー								2.0 g		
2	金	○	ごはん		こめ むぎ					581 kcal			
			やきとくどん	ぶた	なたねあぶら	さとう	ごまあぶら	ごま	にんにく	しょうが	26.6 g		
			にらたまスープ	とり たまご	でんぶ						17.1 g		
			ラ・フランスゼリー								1.9 g		
5	月	○	ごはん		こめ むぎ					583 kcal			
			いかのかりんあげ	いか	でんぶ	なたねあぶら	さとう	はちみつ			29.5 g		
			とんじる	ぶた とうふ	みそ	かつおぶし					15.1 g		
			オレンジ								1.9 g		
6	火	○	チャーハン	ぶた	こめ むぎ	さとう				585 kcal			
			あげぎょうざ	ぶた とうふ	ぎょうざ	かわ	ごまあぶら	ごむぎ	なたねあぶら		23.4 g		
			はるさめスープ	とり	はるさめ	ごまあぶら					16.4 g		
			ひゅうがなつゼリー								2.4 g		
7	水	○	ごはん		こめ むぎ					722 kcal			
			なっとうあえ	なっとう	のり	ちりめん	じゃこ				29.4 g		
			にくじゃが	ぶた	さば	ぶし	なたねあぶら	しらたき	じゃがいも	さとう		20.2 g	
			まっちゃんパン	たまご	ぎゅうにゅう						1.8 g		
8	木	○	ごはん		こめ むぎ					627 kcal			
			パリパリししゃも	ししゃも	はるまき	かわ	ごむぎ	なたねあぶら			26.2 g		
			こまつなのりおかかあえ	かつおぶし	のり		さとう				18.9 g		
			インドに	ぶた	さつまあげ	うすらたまご					2.0 g		
9	金	○	かたやきそば		やきそば	めん	なたねあぶら			575 kcal			
			かたやきそばのぐ	ぶた			なたねあぶら	でんぶ			24.0 g		
			ばんばんじー	とり			ごま	さとう			20.9 g		
			こなつのケーキ	たまご	ぎゅうにゅう						2.0 g		
12	月	○	ごはん		こめ むぎ					599 kcal			
			じゃこだいず	だいず	ちりめん		ごま	なたねあぶら	さとう	でんぶ	27.6 g		
			こまつなのツナあえ	ツナ			ごま				17.8 g		
			とうがんとなすのそぼろに	とり	なまあげ	さば	ぶし				2.1 g		
13	火	○	きなこトースト	きなこ			しょう	パン	さとう	バター	624 kcal		
			マカロニのカレーサラダ	ツナ			マカロニ	なたねあぶら	さとう	エッグ	ケア	マヨネーズ	24.3 g
			あさりのコンクリームスープ	あさり	いんげん	め	とう	きゅう	りゅう			26.1 g	
			オレンジ				じゃがいも	バター	こめ	ご		1.5 g	
14	水	○	ごはん		こめ むぎ					647 kcal			
			ハヤシライス	ぶた			なたねあぶら	さとう			19.1 g		
			じゃがいものハニーサラダ				じゃがいも	なたねあぶら	はちみつ			21.9 g	
			ラ・フランスゼリー								2.1 g		
16	金	○	ごはん		こめ むぎ					574 kcal			
			さんがやき	いわし	ぶた	たまご	みそ	おか			28.3 g		
			こまつなのおひたし	かつおぶし							18.2 g		
			かぼちゃのみそじる	あぶら	あげ	さば	ぶし	みそ			1.5 g		

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて		ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ 熱や力に なるもの	からだ 体の調子を 整えるもの	えい 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
			しょう 主 主 主 汁物・デザート	しょう 主 主 主 汁物・デザート								
19	月	○	キムタクごはん		ぶた					484 kcal		
			かまぼこあえ	かまぼこ	かつおぶし						22.2 g	
			あげナスのみそじる	あぶら	あげ	さば	ぶし	みそ			15.0 g	
			こなつ								2.2 g	
20	火	○	ごはん		こめ むぎ					594 kcal		
			ヤンニョムチキン		とり						20.6 g	
			かいそうきんぴらサラダ		きわかめ	かんでん					19.5 g	
			わかめスープ		とり	わかめ					2.7 g	
21	水	○	こくとうパン		こくとう	パン				577 kcal		
			なつやすみのキッシュ	たまご	ぎゅうにゅう	みそ	クリーム	チーズ	チーズ		27.9 g	
			キャベツともやしのカレーいため								24.5 g	
			ミネストローネ								2.4 g	
22	木	○	ごはん		こめ むぎ					604 kcal		
			かぼちゃコロッケ	ぶた	チーズ	スキム	ミルク				21.9 g	
			ツナサラダ		ツナ						18.7 g	
			とうがんのスープ		とり	とうふ					1.4 g	
23	金	○	けいはん(かごしまけん)		こめ むぎ	さとう				655 kcal		
			さばのごまあけ	さば							23.5 g	
			こまつなのごましょうゆあえ								23.6 g	
			グレープゼリー								1.7 g	
26	月	○	ごはん		こめ むぎ					657 kcal		
			ポークカレー		ぶた						24.8 g	
			パリパリひじきサラダ		ひじき	かつおぶし					17.4 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト						1.8 g	
27	火	○	えだまめとうめのごはん		こめ むぎ	ごま				631 kcal		
			あじフライ		あじ						35.3 g	
			きゃべつのしおこんぶあえ		しお	こんぶ					22.2 g	
			こじる		とうふ	だいず	さば	ぶし	みそ		1.7 g	
28	水	○	ごはん		こめ むぎ					563 kcal		
			ぶたばらおから	ぶた	おから	こんぶ	さば	ぶし			23.9 g	
			なまあげのそぼろに	とり	なまあげ	さば	ぶし				18.9 g	
			メロン								1.1 g	
29	木	○	みそつけめん		みそ	かつおぶし	こんぶ			539 kcal		
			てづくりチャーシュー		ぶた						28.9 g	
			わかめともやしのちゅうかあえ		わかめ						20.4 g	
			オレンジ								2.5 g	
30	金	○	こんぶごはん	こんぶ	とり	あぶら	あげ	だいず		587 kcal		
			とりにくのかかじそあけ		とり						27.7 g	
			オクラのみそじる		あぶら	あげ	とうふ	みそ	さば	ぶし		21.6 g
			こなつ								2.1 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。

月の平均値	
598 kcal	
25.8 g	
19.7 g	
1.9 g	