



学年	行事	日	曜日	こんだて				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				ごはん	血や骨、肉を つくるもの	魚や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
健康 と 口 慣	3月	○	○	ごはん		こめむぎ		592 kcal
				いわしのかばやきどんのく	いわし	でんぷん なたねあぶら さとう ごま	しょうが	25.6 g
				うめかあえ	かつおぶし	さとう ごま	キャベツ もやし きゅうり うめ	19.7 g
				とうがんとなすのそぼろに	とり なまあげ さばぶし	さとう でんぷん	とうがん なす にんじん しめじ だいのこ きぬさや	1.8 g
健康 と 口 慣	4月	火	○	ごはん		こめむぎ		540 kcal
				いかのかりんあげ	いか	でんぷん なたねあぶら さとう はちみつ	しょうが	27.1 g
				とんじる	ふた とうろみ 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	14.1 g
健康 と 口 慣	5月	水	○	オレンジ		オレンジ		1.5 g
				あげめん		やきそばめん なたねあぶら		584 kcal
				かたやきそばのく	ふた	なたねあぶら でんぷん	しょうが	24.2 g
				ばんばんじー	とり	ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	21.8 g
				こなつのケーキ	たまごきゅうりゅう	さとう こむぎ パター ふんとう	こなつ	1.9 g
健康 と 口 慣	6月	木	○	チャーハン	ふた	こめむぎ さとう	にんじん しめじ たまねぎ ながねぎ	593 kcal
				はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	23.4 g
				にらたまスープ	とり たまご	でんぷん	にら こまつな もやし	20.6 g
健康 と 口 慣	7月	金	○	ごはん		こめむぎ		765 kcal
				じゃこだいず	だいず ちりめんじゃこ	ごま なたねあぶら さとう でんぷん		29.4 g
				かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ かんてん	さとう なたねあぶら ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん ごぼう	22.3 g
				にくじゃが	ふた さばぶし	なたねあぶら しらす きがめいも さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ いんげん	3.2 g
				まっちゃんしゃん	たまごきゅうりゅう	さとう なたねあぶら こむぎ		
健康 と 口 慣	10月	○	○	ごはん		こめむぎ		560 kcal
				たまねぎソースのトンテキ	ふた	ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが だいこん しそ	29.1 g
				ツナサラダ	まぐろ	なたねあぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	19.7 g
健康 と 口 慣	11月	火	○	わかめととうろみのおみそしる	わかめ あらあげ とうろみ そかつおぶし	さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	2.6 g
				ごはん		こめむぎ		596 kcal
				のりのつくだに	のり	さとう		28.6 g
健康 と 口 慣	12月	水	○	ぎせいどうふ		なたねあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ ながねぎ だいのこ にんじん しめじ	18.7 g
				インドに	ふた さつまあげ うすらたまご	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー いんげん	2.2 g
				ビザトースト	ワインナー チーズ	しょうパン オリーブオイル	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトペースト	616 kcal
				シャーマンポテト	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	23.8 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	じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	26.7 g
健康 と 口 慣	13月	木	○	ラ・フランスゼリー				2.6 g
				ごはん		こめむぎ		649 kcal
				ハヤシライス	ふた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ	25.3 g
健康 と 口 慣	14月	金	○	じゃがいものハニーサラダ	ふた じゃがいも	じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	22.5 g
				ヨーグルト	ヨーグルト			1.9 g
				ごはん		こめむぎ		547 kcal
健康 と 口 慣	15月	○	○	さんがやき(ちばげん)	いわし ふた たまご みそ あら	ごま	しょうが ながねぎ	27.6 g
				こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	17.8 g
				かぼちゃのみそしる	あらあげ さばぶし みそ		かぼちゃ	1.5 g
健康 と 口 慣	16月	○	○	富里市のすいか			すいか	
				じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	こめむぎ オリーブオイル	にんにく しょうが パセリ	596 kcal
				レバーのカーヴソースあ	ふた レバー だいず	でんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう	しょうが ビーマン あかビーマン きビーマン	25.8 g
健康 と 口 慣	17月	○	○	とうがんのスープ	とり とうろ	ごまあぶら	しめじ とうがん にんじん こまつな	17.3 g
								2.3 g

学年	行事	日	曜日	こんだて				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				ごはん	血や骨、肉を つくるもの	魚や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
健康 と 口 慣	18日	火	○	ごはん		こめむぎ		587 kcal
				ヤンニョムチキン	とり	こむぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが	21.1 g
				だいずもやしのだんムル		ごまあぶら さとう ごま	だいずもやし にんじん こまつな にんにく	19.5 g
				わかめスープ	とり わかめ		ながねぎ しめじ	1.5 g
				れいとうみかん			みかん	
健康 と 口 慣	19日	水	○	こくとうパン		こくとうパン		551 kcal
				なつやさいのキッシュ	たまご きゅうりゅう みそ チーズ	なたねあぶら はちみつ	たまねぎ スッキーニ あかビーマン きビーマン ミニトマト えのきたけ マッシュルーム パセリ	26.3 g
				キャベツともやしのカレーいため	ベーコン	なたねあぶら	キャベツ にんじん もやし	22.9 g
				ミネストローネ	だいず ふた	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	2.4 g
健康 と 口 慣	20日	木	○	けいはん(かごしまけん)	とり かつおぶし のり きんしほご	こめむぎ さとう	しいたけ たくあん はねぎ	530 kcal
				てづくりさつまあげ	くら	さとう でんぷん なたねあぶら	にんじん ごぼう	23.6 g
				こまつなのごまじょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	13.2 g
				グレーゼリー		ぶどうゼリー		1.4 g
健康 と 口 慣	21日	金	○	クファージュシー	こんぶ ふた	こめむぎ なたねあぶら しらす さとう	にんじん しめじ いんげん	555 kcal
				ゴーヤチャンプルー	とうろ ふた たまご	ごまあぶら	もやし ゴーヤ ながねぎ にんじん	26.4 g
				ソーキじる(おきなわ)	ふた かつおぶし こんぶ		とうがん ながねぎ こまつな	19.9 g
				パインゼリー		パインゼリー		2.0 g
健康 と 口 慣	24日	月	○	ごはん		こめむぎ		669 kcal
				ホークカレー	ふた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	25.2 g
				バリバリひじきサラダ	ひじき かつおぶし		きゅうり コーン たまねぎ	20.8 g
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご みかん パインかん ももかん	2.2 g
健康 と 口 慣	25日	火	○	えだまめとうめのごはん		こめむぎ ごま	うめ えだまめ	522 kcal
				いわしのしょうがに	いわし	さとう	ながねぎ しょうが	25.9 g
				きゃべつとしおこんぶあえ	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	17.2 g
				ごじる	とうろ だいず さばぶし ふた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	2.0 g
健康 と 口 慣	26日	水	○	ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		583 kcal
				てづくりチャーシュー	ふた			29.1 g
				わかめともやしのちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし こまつな にんじん	20.9 g
				みそつけめん	みそ かつおぶし こんぶ	さとう ごまあぶら	しらす たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	2.5 g
				れいとうみかん			みかん	
健康 と 口 慣	27日	木	○	ごはん		こめむぎ		542 kcal
				ふたばらおから	ふた おから こんぶ さばぶし	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しめじ こまつな	23.5 g
				なまあげのそぼろに	とり なまあげ さばぶし	こんにやく さとう でんぷん	にんじん だいのこ しめじ だいこん いんげん	18.6 g
				×ロン			×ロン	1.1 g
健康 と 口 慣	28日	金	○	ひじきごはん	みそ しらす だいず ひじき あらあげ	こめむぎ なたねあぶら さとう	にんじん いんげん	523 kcal
				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	23.8 g
				だいこんのみそしる	わかめ あらあげ みそ さばぶし		だいこん	17.5 g
				えだまめ		えだまめ		1.8 g
				すんだもち(みやぎけん)		さとう しらす	えだまめ	

\*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  
アクセスできます。

月の平均値
585 kcal
25.7 g
18.8 g
2.0 g