



きょう 行 事	ひ 日	よう 曜 日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 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
			しゅ しゅく しゅく 主食・主菜・副菜	しる もの 汁物・デザート				
1	火	○	ごはん		こめむぎ		536 kcal	
			すすきのたつたあげ	すすき	でんぷん なたねあぶら	しょうが	24.7 g	
			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	19.1 g	
			わかめととうふのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ さばぶし			2.2 g	
おはなし給食	2	水	○	うどんかいじんの カレーうどん	ぶた かつおぶし こんぶ	うどん	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ こまつな	621 kcal
				れんこんサラダ		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	25.9 g
				さつまいもむしぼん	たまご きゅうにゅう	さとう なたねあぶら こむぎこ さつまいも		17.6 g
								1.7 g
3	木	○	ごはん		こめむぎ		537 kcal	
			ピピンバのぐ	ぶた	なたねあぶら ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが こまつな だいすもやし にんじん	20.7 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	17.9 g	
			りんご			りんご	1.5 g	
4	金	○	ごはん		こめむぎ		572 kcal	
			とりにくのかケチャップこうじやき	とり	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	25.6 g	
			カリカリだいすサラダ	だいす	でんぷん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな	21.1 g	
			ごまみそしる	ぶた みそ かつおぶし	ごま	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	1.6 g	
7	月	○	ごはん		こめむぎ		622 kcal	
			みそカツ(あいちけん)	ぶた みそ	こむぎこパンこ なたねあぶら さとう ごま		27.0 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	20.2 g	
			はくさいのみそしる	あぶらあげ さばぶし みそ		はくさい にんじん	2.0 g	
8	火	○	ごはん		こめむぎ		553 kcal	
			さばのカレーやき	さば		しょうが たまねぎ にんにく	26.1 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	19.0 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	ごぼう はくさい だいこん にんじん ながねぎ	1.7 g	
9	水	○	きなこあげパン	きなこ	コッペパン なたねあぶら さとう		563 kcal	
			にくだんごスープ	ぶた とうふ	でんぷん 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	23.7 g	
			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	24.2 g	
							1.8 g	
目の愛護デー	10	木	○	さんまごはん	こんぶ さんまのり	こめでんぷん なたねあぶら さとう ごま	しょうが はねぎ	633 kcal
				ぎせいとうふ	たまご ぶた ひよこまめ とうふ あから かつおぶし	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 だけのこ にんじん しいたけ	27.9 g
				こまつなのみそしる	あぶらあげ さばぶし みそ	じゃがいも	こまつな	23.3 g
				ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		2.4 g
おはなし給食	11	金	○	チャーハン	ぶた	こめむぎ さとう	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ	590 kcal
				いかりのギョーザ	ぶた とうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら	にら はくさい にんにく しょうが	21.0 g
				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	21.2 g
				オレンジゼリー	アガー	さとう	オレンジジュース	1.4 g
十三夜	15	火	○	さつまいもごはん		こめむぎ さつまいも ごま		587 kcal
				ひじきとだいすのいそに	だいす ひじき さつまいも あぶらあげ さばぶし	さとう	にんじん いんげん	26.7 g
				とうにゅうとんじる	ぶた 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 こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	15.8 g
				きなこだんご	きなこ	しらたま さとう		1.7 g
16	水	○	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 まいたけ しいたけ しめじ えのきたけ	659 kcal	
			とうふのちゅうかに	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぷん 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 だけのこ	26.1 g	
			だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ ごま		20.2 g	
おはなし給食	17	木	○	スパゲッティ		カットスパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら		698 kcal
				ミートソース	ぶた チーズ	さとう	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	29.0 g
				ポトフ	ぶた ひよこまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	26.7 g
				がまくんクッキー	とうにゅう	こむぎこ くるさとう バター チョコレート		2.1 g

きょう 行 事	ひ 日	よう 曜 日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 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	
			しゅ しゅく しゅく 主食・主菜・副菜	しる もの 汁物・デザート					
18	金	○	さといもごはん		こんぶ	こめむぎ ごま さといも でんぷん なたねあぶら	649 kcal		
			きんぴらごぼう		さつまあげ	ごまあぶら しらたき さとう ごま	21.8 g		
			なまあげとやさいのうまに	ぶた なまあげ さばぶし	さとう でんぷん	ごぼう にんじん いんげん	18.5 g		
			スイートポテト	なまクリーム たまご	さつまいも バター さとう		1.7 g		
21	月	○	わかめごはん		わかめごはんのもと	こめむぎ ごま	719 kcal		
			あまからケチャップレバー		ぶたレバー	でんぷん なたねあぶら さとう	しょうが	29.2 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	19.1 g		
			おにまんじゅう(あいちけん)		さつまいも さとう こむぎこ		1.6 g		
22	火	○	チキンピラフ		とり	こめむぎ なたねあぶら バター	556 kcal		
			とりのからあげ		とり	でんぷん こむぎこ なたねあぶら	にんにく しょうが	21.1 g	
			コンソメスープ		ベーコン		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	21.9 g	
			みかん			みかん	1.1 g		
おはなし給食	23	水	○	セサミトースト		とうにゅう	しょくパン バター ごま さとう	613 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	18.0 g
				ぎょうれつのできるトマトすうぶ			オリーブオイル じゃがいも	にんにく トマト キャベツ たまねぎ チャイブ	27.5 g
								1.6 g	
24	木	○	ごはん		こめむぎ		675 kcal		
			マーボー豆腐どんのぐ	とうふ ぶた みそ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ いら	26.2 g		
			はるさめスープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ	20.0 g		
			さつまいもとりんごのはるまき		さつまいも さとう はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら	りんご	2.8 g		
25	金	○	ごはん		こめむぎ		641 kcal		
			さんまのかばやき	さんま	でんぷん なたねあぶら さとう	しょうが	27.3 g		
			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	28.2 g		
28	月	○	ごはん		こめむぎ		622 kcal		
			とりにくのおこらじやき	とり	さとう		27.6 g		
			きりぼしだいこんのりごまサラダ	とりのり	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ	22.3 g		
29	火	○	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	にんじん たまねぎ ながねぎ いんげん	1.7 g		
			ごはん		こめむぎ		644 kcal		
			さばのみそやき	さば みそ	さとう ごま	しょうが	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	20.2 g		
おはなし給食	30	水	○	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	2.5 g	
				りんご			りんご		
				ごはん		こめむぎ		603 kcal	
				ノラネコぐんだんのエビカレー	えび	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	21.0 g	
おはなし給食	31	木	○	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	16.1 g	
				ヨーグルト		ヨーグルト		2.4 g	
				スパゲッティ・ナポリタン	ベーコン ぶた チーズ	カットスパゲッティ なたねあぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト バジル ピーマン	487 kcal	
おはなし給食	31	木	○	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	20.0 g	
				たべられるえんぴつ	たまご	バター ぶんとろ こむぎこ		18.8 g	
								1.4 g	

月の平均値
608 kcal
24.9 g
20.9 g
1.9 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くと幸いです。

今月の読書月間に合わせて、おはなし給食を提供します。おはなし給食の料理と対象の本は右記のとおりです。

料理名	本
2日 カレーうどん	:うどんどんどこ
11日 焼きぎょうざ	:いかりのギョーザ
17日 チョコチップクッキー	:ふたりはいっしょ
23日 トマトスープ	:ぎょうれつのできるすうぶやさん
30日 エビカレー	:ノラネコぐんだんカレーライス
31日 えんぴつ型クッキー	:てんやわんや名探偵

給食委員会で作ったポスターも図書室前に貼ってあるので、ぜひ見てください。

『今日の給食』HPに直接アクセスできます。