



| 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のみそあぶら | | | 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 こんにゃく とうふ ちから 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 しいたけ 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 くるさとウバター 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 | ごぼう にんじん いんげん | 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 | たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ 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 | コーン マッシュルーム たまねぎ | 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 | | |
| | | | 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 | 2.1 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 | | |
| | | | きりほ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 | きりほしだいこん にんじん きゅうり キャベツ | 22.3 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 | にんじん たまねぎ ながねぎ いんげん | 1.7 g | | |
| 29 | 火 | ○ | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| おはなし給食 | 30 | 水 | ○ | 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 | |
| | | | | 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 | |
| おはなし給食 | 31 | 木 | ○ | 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 | |
| | | | | 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けると幸いです。

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。