

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう
 今月の給食目標

じょうぶ は つく た
 丈夫な歯を作り、よくかんで食べよう

家庭数

日	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 ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎようじ 行事
		しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
1	水	あんかけやきそば		ぶたにく うずら えび あさり	こむぎめん	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	エネルギー 616 kcal	
		さつまいもとだいずのかりんあげ		だいず しらす	さつまいも あぶら		たんぱく質 25.0 g	
		くきわかめのナムル		くきわかめ かんてん		きゅうり もやし にんじん	脂質 21.8 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	
2	木	ごはん			こめ		エネルギー 641 kcal	
		なまあげのちゅうかいためどんのぐ		ぶたにく なまあげ		ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん	たんぱく質 25.0 g	
		こんにやくのちゅうかサラダ		とりにく	こんにやく	きゅうり にんじん もやし	脂質 19.9 g	
		ぎゅうにゅうゼリー		ぎゅうにゅう	さとう	みかん	食塩相当量 1.5 g	
3	金	ピリからごぼうごはん		ぶたにく	こめ	ごぼう にんじん さやいんげん	エネルギー 600 kcal	は ぐち 歯と口の けんこうじゆうかん 健康習慣 こんだて 献立
		とうがんじり		とりにく たまご	こんにやく	にんじん たけのこ とうがん ねぎ	たんぱく質 25.2 g	
		とうふのフワフワあげ		とうふ とりにく ひじき おから さかな			脂質 21.6 g	
		いそかあえ		のり		もやし ほうれんそう	食塩相当量 2.2 g	
6	月	れいとうりんご				りんご		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		たらこスパゲティ		ベーコン たらこ のり	こむぎめん	しめじ こまつな たまねぎ	エネルギー 616 kcal	
		まめいりスープ		ぶたにく いんげんまめ		だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	たんぱく質 26.1 g	
7	火	ポテトグラタン		クリーム とうにゅう チーズ	じゃがいも		脂質 26.5 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	
		ふかがわめし		あさり あぶらあげ のり	こめ	にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー 633 kcal	
		さといもコロッケ		ぶたにく おから	さといも こむぎこ パンこ	たまねぎ	たんぱく質 24.2 g	
8	水	ツナともやしのみそドレ		ツナ		にんじん もやし きゅうり コーン	脂質 22.2 g	かみかみ メニュー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
		むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 645 kcal	
		れんこんいりつくねじる		とりにく とうふ おから	マロニー	れんこん はくさい にんじん チンゲンサイ	たんぱく質 25.2 g	
9	木	いわしのかばやき		いわし	こめこ あぶら		脂質 22.2 g	
		あぶらあげとこまつなのみそマヨあえ		あぶらあげ	ノンエッグマヨ	にんじん もやし こまつな えのき	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん			こめ		エネルギー 628 kcal	
10	金	いためやきにくどんのぐ		ぶたにく		もやし たけのこ いら にんじん	たんぱく質 28.8 g	こんげつ なつ 今月の納 豆
		あかしやきふうたまご		たまご たこ		みつば ねぎ	脂質 18.7 g	
		かぶのあますつけ			さとう	かぶ きゅうり にんじん	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13	月	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 601 kcal	
		たくあんなっとう		なっとう		たくあん キャベツ ほうれんそう にんじん	たんぱく質 22.7 g	
		カレーにくじゃが		ぶたにく	しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん	脂質 16.1 g	
		ししゃものいそべあげ		ししゃも あおのり	こむぎこ あぶら		食塩相当量 1.8 g	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				けんみん ひ 県民の日 こんだて 献立
		ぶどうパン		ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぶどう	エネルギー 700 kcal	
		コーンシチュー		とりにく とうにゅう いんげんまめ クリーム チーズ	じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン	たんぱく質 22.1 g	
		まめとささみのサラダ		きんときまめ いんげんまめ わかめ とりにく		えだまめ にんじん きゅうり	脂質 24.3 g	
16	木	シークワサータルト(既成)		とうにゅう	こめこ	シークワサー	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		らっかせいおこわ		きんしたまご	こめ ピーナツ もちごめ	にんじん さやいんげん	エネルギー 606 kcal	
		とうふのすましじる		とうふ なた		にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	たんぱく質 25.8 g	
17	金	いわしのさんがやき		いわし ぶたにく		しそ	脂質 18.0 g	
		なしゼリー			さとう	なし	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		コーンピラフ		とりにく	こめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	エネルギー 621 kcal	
17	金	ミネストローネ		いんげんまめ ベーコン	こむぎめん	たまねぎ キャベツ セロリ トマト	たんぱく質 25.0 g	
		とりにくのマムレードやき		とりにく			脂質 16.5 g	
		おこめでレモンマフィン(既成)		とうにゅう	こめこ	レモン	食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17	金	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 662 kcal	
		なまあげとぶたのみそいため		ぶたにく なまあげ みそ		もやし にんじん えのき きぬさや	たんぱく質 27.9 g	
		もやしのナムル				まめもやし にんじん ほうれんそう	脂質 23.8 g	
		かぼちゃのつつみあげ			こむぎかわ あぶら	かぼちゃ	食塩相当量 1.8 g	
17	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

曜	こんだて	ち ほね にく 血や骨、肉を	ねつ ちから 熱や力に	からだ ちようし 体の調子を		
---	------	-------------------	----------------	-------------------	--	--

日	曜日	しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	皿で月、肉を つくるもの	煮で月、肉を なるもの	体の調子と との 整えるもの	えいよつか 栄養価	きょうじ 行事
20	月	ごはん		こめ		エネルギー 714 kcal	こんげつ 今月のカ レー
		ドライカレーのルー	ぶたにく レバー だいず ひよこまめ	こめこ マーガリン	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	たんぱく質 25.2 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		にんじん きゅうり もやし	脂質 22.6 g	
		カルピスゼリー	カルピス ヨーグルト		もも	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	火	こくとうパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ		エネルギー 572 kcal	
		なすのミートグラタン	ぶたにく レバー チーズ	あぶら じゃがいも	なす セロリ トマト	たんぱく質 23.2 g	
		わかめとコーンのサラダ	わかめ ツナ		もやし きゅうり コーン にんじん	脂質 23.7 g	
		キャベツとたまごのスープ	ベーコン たまご		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22	水	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 577 kcal	かみかみ メニュー
		いかのいそやし	いか あおのり			たんぱく質 27.3 g	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも しらたき	にんじん さやいんげん しいたけ	脂質 14.0 g	
		ちくわともやしのアーモンドあえ	ちくわ あぶらあげ	アーモンド	こまつな もやし にんじん	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	木	キムタクごはん	ぶたにく	こめ ごま	キムチ たくあん ねぎ さやいんげん	エネルギー 674 kcal	
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ねぎ たけのこ	たんぱく質 20.2 g	
		ポテサラはるまき	ハム	じゃがいも ノンエッグマヨ こむぎかわ	ミックスベジタブル	脂質 23.9 g	
		ヨーグルト(既成)	ヨーグルト			食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 635 kcal	
		たまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	たんぱく質 28.2 g	
		さばのピリからやし	さば			脂質 19.0 g	
		ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	こんにやく	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	食塩相当量 1.9 g	
		こくとうミルクゼリー	ぎゅうにゅう	こくとう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
27	月	ナポリタン	ベーコン ぶたにく チーズ	こむぎめん	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	エネルギー 635 kcal	
		ポテトとコーンのスープ	フランクフルト たまご	じゃがいも	コーン ばんのうねぎ	たんぱく質 25.8 g	
		ほうれんそうサラダ	あぶらあげ ハム		ほうれんそう にんじん	脂質 23.6 g	
		パインクレープ(既成)	とうにゅう	こめこ	パイナップル	食塩相当量 3.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 627 kcal	
		しらたまじる	とりにく かまぼこ	しらたまもち こんにやく	にんじん だいこん しいたけ	たんぱく質 27.5 g	
		さばのみそに	さば			脂質 18.1 g	
		キャベツのごまあえ	わかめ	ごま	にんじん キャベツ もやし きゅうり	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29	水	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 620 kcal	
		マーボはるさめ	ぶたにく きんしたまご	はるさめ	にんじん たけのこ きくらげ	たんぱく質 22.8 g	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ	かたくりこ あぶら		脂質 20.9 g	
		ツナとひじきのちゅうかあえ	ツナ ひじき		きゅうり にんじん	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	木	あじのひものずし	あじ	こめ さとう ごま	みょうが しそ みずな	エネルギー 594 kcal	こんげつ す 今月の寿 し司
		ちくぜんに	とりにく	さといも こんにやく	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	たんぱく質 24.3 g	
		もやしのきなこあえ	きなこ	ごま	もやし にんじん こまつな キャベツ	脂質 13.6 g	
		みずようかん	あずき	さとう		食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。

(ポタンのゆるみやほつれは、つくろっていただくと助かります。)

栄養価の月平均値
エネルギー 629 kcal
たんぱく質 25.1 g
脂質 20.5 g
食塩相当量 2.2 g
基準値
エネルギー 650 kcal
たんぱく質 26.0 g
脂質 20.9 g
食塩相当量 2.0 g

