

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう  
 今月の給食目標

---

み まわ  
 身の回りをきれいにしよう

日	曜日	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 ちょうし 体の調子を	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	つくるもの	なるもの	ととの 整えるもの		
6	金	さんさいごはん	とりにく あぶらあげ	こめ こんにやく	さんさい にんじん	エネルギー 664 kcal	
		ぐだくさんすましじる	とりにく とうふ なた	さといも	かぶ だいこん こまつな	たんぱく質 30.1 g	
		さばのたつたあげ	さば	あぶら かたくりこ		脂質 22.5 g	
		ヨーグルト(既成)	ヨーグルト			食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ		エネルギー 636 kcal	
		グリーンピースポタージュ	とうにゅう クリーム	こめ	グリーンピース たまねぎ	たんぱく質 27.2 g	
		きりぼしだいこんのオムレツ	ぶたにく えび たまご		きりぼしだいこん	脂質 27.5 g	
		ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ かんてん	ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ	食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	火	おぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 570 kcal	
		カルシウムなっとう	なっとう ちりめんじゃこ		こまつな にんじん キャベツ	たんぱく質 22.2 g	
		ピリからにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	脂質 13.3 g	
		こあじのなんばんづけ	あじ	あぶら かたくりこ	ねぎ	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	水	きりぼしごはん	あぶらあげ とりにく こんぶ	こめ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ	エネルギー 659 kcal	
		なまあげのツナづめに	あつあげ ツナ たら おから	こめこ	たまねぎ	たんぱく質 24.6 g	
		わふうあえ			ごぼう れんこん きゅうり もやし	脂質 23.2 g	
		いちごプリン(既成)		さとう	いちご	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	木	ごはん		こめ		エネルギー 622 kcal	
		チンジャオロースどんのぐ	ぶたにく		にんじん ピーマン たけのこ ねぎ	たんぱく質 25.6 g	
		サンラータン	ぶたにく とうふ たまご		にんじん えのき しめじ	脂質 18.0 g	
		あまなつゼリー		さとう	あまなつ	食塩相当量 2.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	金	ごはん		こめ		エネルギー 662 kcal	
		いなかじる	ぶたにく あぶらあげ	こんにやく	だいこん にんじん しめじ れんこん	たんぱく質 22.7 g	
		おからコロッケ	ぶたにく とうにゅう おから	こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ	脂質 20.9 g	
		いそあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん えのき	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	月	ごはん		こめ		エネルギー 584 kcal	
		えびととうふのちゅうかいため	とうふ ぶたにく えび		にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	たんぱく質 27.9 g	
		ひじきはるまき	ひじき ぶたにく	こむぎかわ あぶら はるさめ		脂質 14.9 g	
		ちゅうかサラダ	かにかま わかめ かんてん		もやし にんじん きゅうり	食塩相当量 1.8 g	
		ひとくちゼリー(既成)			ぶどう		
17	火	ゆでうどん		こむぎめん		エネルギー 577 kcal	
		きつねうどんのつゆ	あぶらあげ とりにく なた		にんじん しめじ たまねぎ こまつな	たんぱく質 22.9 g	
		ツナとほうれんそうのあえもの	ツナ		にんじん キャベツ ほうれんそう	脂質 17.8 g	
		かみなりこんにやく		こんにやく		食塩相当量 4.1 g	
		みかんクレープ(既成)	とうにゅう	こめこ	みかん		
18	水	そぼろごはん	とりにく たまご	こめ	かんぴょう にんじん さやいんげん	エネルギー 651 kcal	
		さけフライ	さけ	こむぎこ あぶら パンこ		たんぱく質 28.7 g	
		こうやどうふとじゃがいものにも	こうやどうふ	じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ きぬさや	脂質 20.6 g	
		ひとくちゼリー(既成)			もも	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 584 kcal	
		いかのまつかさやき	いか			たんぱく質 27.9 g	
		すきに	ぶたにく とうふ	じゃがいも	はくさい ねぎ えのき こまつな	脂質 14.9 g	
		ツナともやしのみそドレあえ	ツナ みそ		にんじん もやし きゅうり コーン	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぶどう		
20	金	ごはん		こめ		エネルギー 695 kcal	
		チキンカレーのルー	とりにく ひよこまめ ヨーグルト	じゃがいも	トマト グリンピース たまねぎ	たんぱく質 22.6 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 19.9 g	
		とうにゅうゼリー	とうにゅう	さとう	もも	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	月	ぎつまいもパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ ぎつまいも		エネルギー 596 kcal	
		ポークビーンズ	だいち ぶたにく クリーム チーズ	じゃがいも	たまねぎ トマト グリンピース	たんぱく質 21.5 g	
		アスパラサラダ	とりにく		アスパラガス あかピーマン きゅうり キャベツ	脂質 18.6 g	
		ばくがゼリー(既成)	ぎゅうにゅう	おおむぎ		食塩相当量 1.7 g	
		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 ちょうし 体の調子を	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
---	------	-------------------	----------------	-------------------	--------------	------------

日	曜日	しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	皿や角、肉を つくるもの	煮や炒めに なるもの	体の調子と ととの 整えるもの	栄養価	きょうじ 行事
24	火	ごはん		こめ		エネルギー 682 kcal	
		ぎばのカレーやき	さば			たんぱく質 27.3 g	
		ざといものごまみそに	ぶたにく みそ	ごま さといも こんにやく	れんこん にんじん さやいんげん	脂質 20.3 g	
		こまつなのあえもの			こまつな にんじん もやし えのき	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	水	ごはん		こめ		エネルギー 590 kcal	
		さつまじる	とりにく みそ	さつまいも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	たんぱく質 25.2 g	
		かつおのかくに	かつお			脂質 10.7 g	
		ほうれんそうのえのきあえ			ほうれんそう えのき	食塩相当量 1.7 g	
		ももゼリー(既成)			もも		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
26	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 543 kcal	
		はっぼうみそしる	あぶらあげ どうふ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん しめじ こまつな	たんぱく質 27.0 g	
		さけのごまだれやき	さけ	ごま	ねぎ	脂質 12.8 g	
		おかかあえ			ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	食塩相当量 1.7 g	
		カフェオレゼリー	どうにゅう	さとう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
27	金	ごまなめし		こめ	なめしのもと	エネルギー 728 kcal	うんどうかい 運動会 応援 うせん こんだて 援献立
		キャベツメンチカツ(既成)	メンチカツ	パンこ あぶら		たんぱく質 24.4 g	
		ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく さつまあげ	こんにやく	だいこん にんじん さやいんげん	脂質 22.6 g	
		さつまいもプリン	どうにゅう	さつまいも プリンのもと		食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31	火	かつおのでこねずしふうちらし	かつお	こめ さとう	たくあん みずな しそ	エネルギー 615 kcal	
		ちくぜんに	とりにく	ざといも こんにやく	にんじん れんこん ごぼう しいたけ	たんぱく質 25.6 g	
		しらすとキャベツのあえもの	しらす		きゅうり キャベツ もやし えのき	脂質 17.3 g	
		おこめのムース(既成)	ぎゅうにゅう たまご			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。

(ボ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 627 kcal

たんぱく質 25.5 g

脂質 18.6 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