




行事日	曜日	牛乳	こんだて		ち血や骨、肉をつくるもの	ねつちから熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	栄養量	
			しゆしよくおかず(主菜)	しゆしよくおかず(副菜)				エネルギーkcal	たんぱく質g
献立	6	金	○	ちゅうかおこわ	豚肉	精白米,三温糖	にんじん,しいたけ,たけのこ,グリセリン	619 kcal	21.8 g
				パンサンスー	鶏ささみ★錦糸卵	春雨,砂糖,油,ごま油	きゅうり,にんじん	21.8 g	16.9 g
				ワントンスープ	豚肉	でん粉,わんたんの皮,ごま油	ねぎ,しょうが,もやし,チンゲンサイ,めんま	16.9 g	2.1 g
				かしわもち		粕餅		2.1 g	
9	月	○	ごはん		精白米,もち麦		636 kcal	26.6 g	
			ぶたにくのかりんとあげ	豚肉	油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが	26.6 g	22.7 g	
			れんこんサラダ		油,三温糖	れんこん,キャベツ,にんじん,こまつな	22.7 g	1.6 g	
			こじる	豆腐,大豆,さば節,豚肉,みそ		にんじん,ねぎ,こまつな	1.6 g		
10	火	○	ごはん		精白米,もち麦		621 kcal	25.4 g	
			チリコンカン	白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,鶏肉,大豆,粉チーズ	三温糖	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん	25.4 g	15.8 g	
			ABCスープ	ベーコン	兀兀兀兀兀兀兀兀兀兀	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	15.8 g	2.0 g	
			かぶのサラダ		油,三温糖	かぶ,キャベツ,こまつな	2.0 g		
11	水	○	ガーリックトースト		コッパンバター,オリーブ油	にんにく,パセリ	846 kcal	28.8 g	
			ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ,にんにく	28.8 g	26.4 g	
			ミネストローネ	大豆,豚肉	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,キャベツ,たまねぎ,いんげん	26.4 g	2.4 g	
			みしょうかん			みしょうかん	2.4 g		
空豆さやむぎ	12	木	○	さんさいおこわ	油揚げ,昆布,さば節	精白米	さんさいミックス,えのきたけ	609 kcal	31.2 g
				ひじきとだいずのいそに	大豆,ひじき★さつま揚げ,油揚げ,さば節	砂糖	にんじん,さやいんげん	31.2 g	19.0 g
				なまあげのにくみそに	豚肉,みそ,生揚げ,さば節	三温糖,板こんにやく	にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,いんげん	19.0 g	2.5 g
				そらまめ			そらまめ	2.5 g	
13	金	○	ごはん		精白米,もち麦		679 kcal	29.6 g	
			いわしのかばやき	★いわし	でん粉,油,三温糖,ごま	しょうが	29.6 g	20.9 g	
			とんじる	豚肉,豆腐,みそ,かつお節	油,じゃがいも,板こんにやく	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう	20.9 g	1.9 g	
			こだますいか			小玉すいか	1.9 g		
16	月	○	きりぼしだいこんごはん	かつお節,油揚げ,鶏肉	精白米,もち麦,三温糖	切干し大根,にんじん	556 kcal	27.5 g	
			さけのてりやき	★鮭	砂糖	にんにく	27.5 g	17.2 g	
			くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま,ごま油,油,三温糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	17.2 g	2.0 g	
			こまつなのみそしる	油揚げ,さば節,みそ	じゃがいも	こまつな	2.0 g		
17	火	○	ごはん		精白米,もち麦		742 kcal	24.8 g	
			ポークカレー	豚肉,ヨーグルト	油,じゃがいも,三温糖,バター,薄力粉,米粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ターメリック	24.8 g	20.9 g	
			パリパリひじきサラダ	ひじき,かつお節	じゃがいも,油,砂糖,オリーブ油	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ	20.9 g	1.9 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト			1.9 g		
18	水	○	スパゲッティ		スパゲッティ,オリーブ油,油		750 kcal	23.4 g	
			ボンゴレソース	ベーコン,あさり,粉チーズ	オリーブ油,バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,パセリ,マッシュルーム,こまつな	23.4 g	33.8 g	
			コーンサラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	33.8 g	1.5 g	
			マドレーヌ	★卵	薄力粉,砂糖,バター,粉糖	レモン果汁	1.5 g		
19	木	○	ひじきごはん	さば節,鶏肉,大豆,ひじき,油揚げ	精白米,もち麦,油,三温糖	にんじん,いんげん	599 kcal	22.6 g	
			パリパリししゃも	★子持ししゃも	春巻きの皮,薄力粉,油		22.6 g	18.1 g	
			かぶのみそしる	油揚げ,みそ,さば節		かぶ	18.1 g	2.1 g	
			みたらしだんご		白玉,砂糖,でん粉		2.1 g		
20	金	○	ピースごはん	★しらす,昆布	精白米,もち麦	グリーンピース	618 kcal	29.3 g	
			カレーのカレーあげ	★かれい	油,三温糖,薄力粉		29.3 g	17.0 g	
			ちくぜんに(はくおかけん)	鶏肉,かつお節	油,さといも,板こんにやく,砂糖	にんじん,たけのこ,れんこん,さやいんげん,ごぼう,しいたけ	17.0 g	1.8 g	
			みしょうかん			みしょうかん	1.8 g		

行事日	曜日	牛乳	こんだて		ち血や骨、肉をつくるもの	ねつちから熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	栄養量	
			しゆしよくおかず(主菜)	しゆしよくおかず(副菜)				エネルギーkcal	たんぱく質g
23	月	○	ごはん			精白米,もち麦		699 kcal	30.2 g
			なっとうあえ	ひきわり納豆,のり,★しらす		ほうれんそう,たくあん	30.2 g	24.6 g	
			とうふちげ	豚肉,豆腐,★うすら卵	油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,しいたけ,キムチ	24.6 g	2.0 g	
			ふのラスク		焼き麩,バター,砂糖		2.0 g		
24	火	○	ごはん		精白米,もち麦		603 kcal	27.7 g	
			ネギしおぶたどん	豚肉	ごま油,ごま	ねぎ,にんにく,もやし,にんじん,キャベツ,たまねぎ,レモン果汁	27.7 g	17.8 g	
			のりゆかりあえ	鶏ささみ,のり	三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり,しょうが,にんにく	17.8 g	2.0 g	
			みそしる	わかめ,油揚げ,みそ,さば節	じゃがいも		2.0 g		
25	水	○	みそつけめん	みそ,かつお節,昆布	中華麺,ごま油,三温糖	めん,たまねぎ,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん	604 kcal	32.8 g	
			手作りチャーシュー	豚肉			32.8 g	20.6 g	
			わかめともやしのちゅうかあえ	わかめ	ごま,ごま油,三温糖	もやし,こまつな,にんじん	20.6 g	2.5 g	
			こなつ			こなつ	2.5 g		
空豆さやむぎ	26	木	○	なめし	★しらす	精白米,もち麦,ごま油,ごま	のざわな	794 kcal	33.3 g
				さばのごまあげ	★さば	油,でん粉,薄力粉,ごま		33.3 g	30.9 g
				なまあげのそぼろに	鶏肉,生揚げ,さば節	さといも,板こんにやく,三温糖,でん粉	にんじん,たけのこ,しめじ,だいこん,いんげん	30.9 g	2.0 g
				そらまめ			そらまめ	2.0 g	
27	金	○	ごはん		精白米,もち麦		636 kcal	28.6 g	
			あまからレバーどん	豚レバー	油,でん粉,砂糖,ごま油	しょうが,にら,キャベツ,もやし,にんじん	28.6 g	16.1 g	
			せんべいじる(あおもりけん)	豚肉,油揚げ,昆布,さば節	南部せんべい	ごぼう,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	16.1 g	1.8 g	
			りんごゼリー		りんごゼリー		1.8 g		
30	月	○	わかめごはん	わかめ	精白米,もち麦,ごま		603 kcal	29.4 g	
			さばみそに	★さば,みそ	砂糖	しょうが	29.4 g	18.4 g	
			なまあげあえ	生揚げ,さば節,かつお節	三温糖	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	18.4 g	2.1 g	
			ふのすましじる	鶏肉,かつお節,昆布	焼き麩	ねぎ,こまつな	2.1 g		
3連動会	31	火	○	ごはん		精白米,もち麦		619 kcal	19.9 g
				ハヤシライス	豚肉	油,ハヤシルウ,三温糖	エリンギ,しめじ,たまねぎ,パセリ	19.9 g	18.6 g
				コールスローサラダ	★ツナ	油,三温糖	キャベツ,とうもろこし,たまねぎ,パセリ	18.6 g	2.0 g
				こなつ			こなつ	2.0 g	

栄養量の基準値	月の平均値
650 kcal	665 kcal
27.0 g	27.7 g
19.6 g	21.5 g
2.0 g	2.0 g

★材料の星印(★)はアレルギー対応児童のアレルゲンを含む食材になります。
 ＊食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
 ＊食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。
 ＊転出の場合は予め保健体育課へ連絡し、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
 ＊長期欠席(5回以上継続の欠食で、事前の申し出)の場合は給食停止届を学校へ提出し、保健体育課へ連絡してください。
 ＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意してください。
 ＊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。



旬のたべもの「そらまめ」

「そらまめ」はおおきくて、ふかふかしたさやに入っていて、漢字では「空豆」や「蚕豆」と書きます。今月は1年生と2年生それぞれに全校分のさやむぎをお願いしています。