



日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal		
			主にからだをつくる		主にからだの調子を整える			主にエネルギーになる	
			赤色の食品		緑の食品			黄色の食品	
1	水	焼き肉丼 <small>や にくだん</small> 焼き肉丼の具 <small>や にくだん</small> あおのりポテト フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 高野豆腐	人参 にはら	玉ねぎ なしにんにく 生姜 白菜 もやし	米 なたね油	エネルギー 608 kcal たんばく質 22.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g		
2	木	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ <small>いそべあ</small> ひよこ豆のサラダ かしわ <small>かしわ</small> 柏もち <small>かしわ</small> ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉 竹輪 ツナ ひよこ豆	人参 小松菜 トマト	生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	うどん 小麦粉 澱粉 砂糖 かしわもち	なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 618 kcal たんばく質 26.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	
3	金	けん ぼう き ねん び 憲 法 記 念 日							
6	月	こ ど も の ひ ふ り 振 替 休 日 こどもの日 振り替え休日							
7	火	ハヤシライス <small>や し ら い す</small> ハヤシライスソース キャロットサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 ハム	生クリーム 人参 小松菜	トマト 人参 小松菜 キャベツ コーン	米 小麦粉 砂糖	なたね油 バター	エネルギー 576 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	
8	水	ツナコーントースト ワンタンスープ ハンサンスー ひとくち 一口みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ツナ 豚肉 鶏糸卵 焼き豚		パセリ 人参 小松菜 人参 きゅうり	コーン 玉ねぎ 生薑 長ねぎ もやし しなちく 春雨 砂糖 みかんゼリー	食パン マヨネーズ わたんこの皮 澱粉 砂糖 ごま油 ごま油 なたね油	エネルギー 584 kcal たんばく質 22.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g	
9	木	ごはん カツオのピリットジャン あつあ 厚揚げのカレー煮込み ミニトマト ぎゅうにゅう 牛乳	かつお 生揚げ 豚肉		生薑 にんにく 長ねぎ 人参 いんげん ミニトマト	米 澱粉 小麦粉 砂糖 なたね油	エネルギー 618 kcal たんばく質 30.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g		
10	金	ハムピラフ こまつな 小松菜のキッシュ ケチャップソース クリームコーンスープ ニューサマーオレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ハム 卵 おから 豆腐	チーズ 牛乳 生クリーム	人参 小松菜 玉ねぎ	米 バター 砂糖 米粉 ニューサマーオレンジ	なたね油 バター	エネルギー 584 kcal たんばく質 21.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	
13	月	ちゅうかどん 中華丼 <small>むぎ</small> あげごはん ちゅうかどん <small>く</small> 中華丼の具 あげぎょうざ こまつな <small>きりほしだいこん</small> 小松菜と切干大根のサラダ ミルク用ココア <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	豚肉 いか うずら卵 豚肉 ツナ		人参 チンゲン菜 にら 小松菜	米 麦 澱粉 ぎょうざの皮 澱粉 砂糖 ごま なたね油 ごま なたね油	なたね油 ごま油 ごま なたね油	エネルギー 591 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g	
14	火	ごはん さばの煮付け 五目きんぴら なめこの味噌汁 あじつ <small>のり</small> 味付け海苔 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	鯖 ベーコン さつま揚げ 豆腐 油揚げ		人参 人参 ほうれん草 わかめ	生姜 ごぼう 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	エネルギー 571 kcal たんばく質 28.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	
15	水	スパゲッティー ミートソース コールスロー おから抹茶ケーキ ゆでそら豆 ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 おから 豆乳 小豆	チーズ	人参 バセリ トマト 玉ねぎ 生薑 にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル なたね油 砂糖 なたね油	なたね油	エネルギー 718 kcal たんばく質 29.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g	
16	木	ごはん チーズ納豆 新じゃがのそぼろ煮 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	納豆 豚肉	チーズ 青のり	人参 いんげん	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	エネルギー 599 kcal たんばく質 24.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g	
17	金	ごはん かじら豆腐 家常豆腐 ごま酢和え ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 生揚げ	わかめ	人参 にはら もやし	米 砂糖 澱粉 砂糖 ゼリーの素	なたね油 ごま油 ごま油 ごま	エネルギー 651 kcal たんばく質 28.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

Main menu table with columns for date, main food, and energy/nutrient values. Includes callouts for '1年生グリーンピース さやむき' and '運動会応援献立'.

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ふたをしようしています。



栄養価の月平均値

Box with '今月の目標' and '「マナーを考えて食事をしよう」' with a pig icon.

給食だより

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。



©少年写真新聞社2024

運動会練習が始まります。朝ごはんは、しっかりと食べてきましょう！

給食人気メニューから【ABCスープ】

- 材料(4人分)● サラダ油 小さじ1 鶏肉 70g 酒・塩・こしょう 少々...

- 作り方● ①鶏肉は、酒・塩・こしょうで下味をつける。②にんじんは、いちよう切り、玉ねぎ・じゃがいもは...

Table with monthly average nutrition values: Energy 613 kcal, Protein 26.2g, Fat 20.4g, Salt 2.2g.