

日曜日	曜日	こんだて しゆしよく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	五目ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵		人参 絹さや	かんぴょう ししいたけ	米 砂糖		エネルギー 547 kcal
		赤魚の西京焼き	赤魚				砂糖		たんぱく質 27.2 g
		ごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	脂質 15.1 g
		すまし汁	かまぼこはんぺん 豆腐		人参	大根 長ねぎ			食塩相当量 2.6 g
		ももゼリー		アガー		ももジュース	砂糖		
4	月	ごまごはん					米	ごま	エネルギー 585 kcal
		桜えびのスープカレー	豚肉 さつま揚げ うすら卵	さくらえび	人参	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 24.9 g
		れんこんチップ				れんこん		なたね油	脂質 18.5 g
		ブロッコリーサラダ		チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ	砂糖	なたね油	食塩相当量 1.5 g
		牛乳		牛乳					
5	火	わかめうどん	豚肉 油揚げ	わかめ	人参	長ねぎ	うどん		エネルギー 567 kcal
		手作り肉まん	豚肉 豆乳			長ねぎ ししいたけ 竹の子 生姜	砂糖 澱粉 薄力粉	ごま油	たんぱく質 27.6 g
		洋風ごま和え	ハム		小松菜 アスパラガス	もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	脂質 17.0 g
		きよみ				きよみ			食塩相当量 2.7 g
		牛乳		牛乳					
6	水	ごはん					米		エネルギー 541 kcal
		大根と鶏肉の旨煮	鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参 いんげん	大根	じゃが芋 砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質 28.9 g
		かつおのごまソースがけ	鯉			生姜	砂糖 澱粉	ごま	脂質 10.9 g
		キャベツの浅漬け			人参 しそ	キャベツ きゅうり 生姜			食塩相当量 1.9 g
		いちご牛乳		牛乳		いちご			
7	木	セルフコロケバーガー					コッペパン		エネルギー 590 kcal
		おからのコロケ	ツナ おから			玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 23.5 g
		つけあわせ(キャベツ)				キャベツ			脂質 21.2 g
		野菜スープ	ベーコン 生揚げ ひよこ豆		ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ コーン			食塩相当量 2.1 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					
8	金	ごはん					米		エネルギー 600 kcal
		スペイン風オムレツ	ベーコン 卵	チーズ 牛乳	さやいんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 23.0 g
		キャベツとさつま芋の具だくさん味噌汁	油揚げ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのき茸 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく		脂質 21.4 g
		チュロス風ドーナツ					ドーナツ	なたね油	食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳					
11	月	わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー 647 kcal
		さばの南部みそ焼き	鯖				砂糖	ごま	たんぱく質 29.4 g
		ひつつみ	鶏肉 油揚げ	スキムミルク	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	白玉粉 小麦粉 澱粉		脂質 20.0 g
		りんご				りんご			食塩相当量 2.4 g
		牛乳		牛乳					
12	火	ねじりパン					コッペパン		エネルギー 631 kcal
		チーズチキンカレー	鶏肉 白大豆	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 コーン マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	なたね油 バター	たんぱく質 25.4 g
		ミモザサラダ	ひよこ豆 卵		人参 ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 21.8 g
		はっさく				はっさく			食塩相当量 2.7 g
		メイトコーヒー		牛乳			メイトコーヒー液体		
13	水	ごはん					米		エネルギー 604 kcal
		さけふりかけ	鮭	しらす		レモン		なたね油 ごま	たんぱく質 26.2 g
		麻婆春雨	豚肉 生揚げ		人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ	春雨 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	脂質 22.2 g
		ごぼうサラダ	ハム 鶏肉 ソイヨーグルト		人参	ごぼう レモン きゅうり キャベツ コーン		マヨネーズ ごま	食塩相当量 1.8 g
		せとか		牛乳		せとか			
14	木	赤飯(ごましお)	小豆				米 もち米	ごま	エネルギー 640 kcal
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	澱粉	なたね油	たんぱく質 31.1 g
		花麩のお吸い物	竹輪 豆腐		人参 みつば	えのき茸	焼きふ		脂質 20.1 g
		菜の花和え			菜の花	もやし コーン			食塩相当量 1.9 g
		お祝いいちごパフェ	豆乳ホイップ			いちご いちごソース	コーンフレーク 白玉		

◎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。

今月の目標
「1年間の給食を振り返ろう」

【お知らせ】
6年生が家庭科で学習した献立と英語で学習したオリジナルカレーの献立が登場します。お楽しみに！

栄養価の月平均値
エネルギー 595 kcal
たんぱく質 26.7 g
脂質 18.8 g
食塩相当量 2.2 g

