



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(水) ○	カレーピラフ 		さけフライ やさいスープ	さけ とりこく ベーコン 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう 油	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース キャベツ ほうれんそう	608	26.5
2(木) ○	ごはん かんこくのり 		スンドゥップチゲ風 チョレギサラダ	とうふ ぶたにく のり わかめ 牛乳	こめ ごま さとう 油 ごま油	はくさい キャベツ もやし キャベツにら しめじ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにくしょうが きゅうり こまつな	559	26.5
3(木) ○	ごはん 		ソイそぼろ丼 さつま汁 みかん	とりこく だいず とうふ みそ 牛乳	こめ ごま さつまいも さとう 油	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ しょうが みかん	631	26.4
4(金) ○	きつねうどん 		いわしフライ ゆかり和え	いわし あぶらあげ とりこく かまぼこ 牛乳	うどん こむぎこ さとう 油	にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり しそ	628	28.1
7(月) ○	フラワーパン 		ひよこ豆のカレー煮 コーンサラダ	とりこく ひよこめ 牛乳	フラワーパン 小むぎこ じゃがいも さとう 油	たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	630	24.5
8(水) ○	キムチチャーハン 		タコナゲット わかめスープ	たこ ぶたにく かまぼこ とうふ とりこく わかめ たちうお 牛乳	こめ こむぎこ さとう 油 ごま油	はくさい ながねぎ とうもろこし こまつな たまねぎ にんじん	616	24.3
9(水) ○	ごはん 		さんまのかば焼き さわにわん みかん	さんま ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん さとう 油	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こんにやく みかん	668	23.0
10(木) ○	スパゲッティ ペペロンチーノ 		ツナサラダ ブルーベリータルト	ベーコン ぶたにく まぐろ 豆乳 牛乳	スパゲッティ こめこ オリーブオイル さとう 油	たまねぎ にんじん カリーノケール キャベツ とうもろこし にんにく だいこん きゅうり ブルーベリー	607	23.8
11(金) ○	ごはん わかめふりかけ 		ごもくどうふ こまつなのいそか和え	とうふ ぶたにく ちくわ みそ のり わかめ 牛乳	こめ ごま油 さとう 油	にんじん たけのこ ながねぎ こまつな もやし	582	26.4
15(水) ○	ふきよせごはん 		カレイのたつたあげ なめこ汁	カレイ とりこく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ でんぶん くり 小むぎこ さとう 油	にんじん しめじ なめこ こまつな たまねぎ ながねぎ	567	26.2
16(木) ○	ごはん のりふりかけ 		しおにくじゃが かいそうサラダ	なまあげ ぶたにく のり かいそう 牛乳	こめ じゃがいも ごま さとう 油 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが こんにやく こねぎ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	604	20.8
17(木) ○	ごはん 		うま煮丼 すまし汁 みかん	ぶたにく ちくわ いか とうふ かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん さとう 油	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく しめじ みかん	563	24.0
18(金) ○	たんたんめん 		あげぎょうざ こまつなのナムル	ぶたにく みそ テンメンジャン 牛乳	ちゅうかめん 小むぎこ ごま ごま油 でんぶん さとう 油	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ながねぎ きゅうり もやし こまつな	617	24.7
22(水) ○	さつまいもごはん 		さばのしおやき こんさいのみそしる	さば あぶらあげ ぶたにく みそ 牛乳	こめ さつまいも 油	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	566	24.5
23(木)	ごはん 		ポークカレー フルーツポンチ	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう 油	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうがりんご みかん もも レモン ナタデココ	696	23.3
24(木) ○	ひるぜんおこわ 		かつおフライ うずしお汁	かつお あずき とりこく あぶらあげ なると とうふ わかめ 牛乳	こめ もちごめ こむぎこ そうめん さとう 油	にんじん ほししいたけ さやえんどう だいこん ごぼう こまつな	587	27.3
25(金)	ストロベリー あげパン (ソフトフランスパン) 		ポトフ フレンチサラダ プマンジェ	ウイナー 豆乳 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 油 ストロベリーパウダー	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリー こまつな きゅうり とうもろこし	628	19.5
28(月) ○	ごはん おかかふりかけ 		なまあげのすき煮 あさづけ	ぶたにく なまあげ かつおぶし 牛乳	こめ じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり	627	25.5
29(水) ○	とりごぼうごはん 		あじのさいきょうあげ とうふのみそ汁	あじ とりこく あぶらあげ とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ でんぶん さとう 油	ごぼう しめじ にんじん ほうれんそう ながねぎ	626	29.5
30(木)	就学時健診のため、給食はありません。							
31(木)	メロンパン 		パンプキンシチュー ひじきのマリネ かぼちゃのカップケーキ	とりこく ベーコン ひじき 豆乳 小むぎこ チーズ 牛乳	メロンパン 米粉 でんぶん さとう じゃがいも 油 パター	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん	680	23.4

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	Kcal	g
	615	24.9