

日曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー ゆでとうもろこし アイスいりだいふく	旬を感じよう	ごはん じゃがいも あぶらもち	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず ひよこまめ チーズ アイスクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし	707	22.8
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おからいりツナそぼろ とんじり すいか アーモンドいりござかな	旬を感じよう	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも ごま アーモンド	ぎゅうにゅう おから ぶたにく いくら だいず まぐろあぶらづけ とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ すいか	680	28.5
30	火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ジャーマンポテト ヨーンとモロヘイヤスープ	旬を感じよう	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	たまねぎ さやいんげん パセリ とうもろこし モロヘイヤ えのきたけ	648	29.6
31	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーこうやどうふ なつやさしいため オレンジ	旬を感じよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく だいず	にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが ビーマン パプリカ たまね ぎ キャベツ なす もやし オレンジ	609	28.5
1	木	せきはん ぎゅうにゅう チキンメンチカツ(レバーいり) せんべいじる ヨーグルト	開校記念日 お祝い献立	アルファかまい ごま パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶ ら かやしせんべい	ぎゅうにゅう とりにく レバー ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	655	27.9
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバソテー みそワンドンスープ れいとうみかん	ゴマで元気 になろう	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にら にんじん もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし みかん	625	25.3
5	月	セルフぶたどん(ごはん ぶたにくのあまからに) ぎゅうにゅう ごじる オレンジ	豚肉で元気 になろう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ	たまねぎ ごぼう えのきたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ オレンジ	591	25.4
6	火	コッペパン ぎゅうにゅう ツナペースト ラタトゥユ たまごスープ	旬を感じ よう	パン あぶら マヨネーズ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ おから たまご だいず	たまねぎ トマト なす ズッキーニ ビーマン きビーマン にんじん パセリ キャベツ えのきたけ	683	27.7
7	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごぼうとひじきのきんぴら ちゃんごじる	旬を感じ よう	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう さやいんげん にんじん はくさい もやし ねぶか ねぎ	619	28.0
8	木	こめこパン ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのこうそうやき ごまだんご	十五夜に ちなんだ 献立	パン こめこ でんぶん じゃがいも あぶらごま しらたまもちさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん にんにく	704	32.5
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい ゆでえだまめ あげぎょうざ なし	十五夜に ちなんだ 献立	ごはん おおむぎ あ ぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きくらげ えだまめ キャベツ にら にんにく なし	664	28.8
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ごまポテト しらすいりたまごスープ	インド料理	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず たまご しらすほし とうふ	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが こまつな ほししいたけ	626	29.2
13	火	しょくパン ぎゅうにゅう ヒレカツ ゆでキャベツ いんげんまめのシチュー ぶどう	陸上記録会 応援献立	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく チーズ おから	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ぶどう	671	27.6
14	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのごまみそかけ すきこんぶのもの けんちんじる	和食を 食べよう	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん だいずもやし だいこん ごぼう ねぶかねぎ	600	27.1
15	木	小バターロールパン ぎゅうにゅう タンメン ひやけたまご フルーツカクテル	人気の 献立	バター パン ちゅうか めん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが ねぶかねぎ もも(缶) パン(缶) みかん(缶)	608	24.7
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくどうふ わかめとかんてんのちゅうかさサラダ アーモンドいりござかな オレンジ	寒天を 食べよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぶたにく うずらたまご えび わかめ かんてん	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい しょうが さやえんどう キャベツ オレンジ	628	28.1
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのオーロラに まめいりごもくきんぴら とうふとねぎのみそじる	旬を感じ よう	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく とうふ わかめ おから	しょうが にんじん ごぼう れんこん ねぶかねぎ	700	31.9
21	水	しょくパン ぎゅうにゅう チリビーンズ コーンとキャベツのソテー ABCマカロニスープ なし	旬を感じ よう	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず おから ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし にんじん パセリ なし	628	25.7
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのみそがらめ なすとビーマンとツナのいためもの おくずかけ ぶどう	お彼岸の献立	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも ふ うめん でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ささかまぼこ まぐろあぶらづけ	しょうが なす ビーマン にんじん さやえんどう ごぼう ほししいたけ ぶどう	611	22.5
26	月	コッペパン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ ジャーマンポテト ふわふわたまごスープ	旬を感じ よう	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン たまご とりにく	なす にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	623	25.8
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう アーモンドカレー チンゲンサイのソテー グレープフルーツ	みんなのす きなカレー	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが チンゲンサイ とうもろこし グレープフルーツ	680	26.6
28	水	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう がんとどきいりくじゃが ごまあえ ぶどう	旬を感じ よう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく がんとどき のり	にんじん グリンピース たまねぎ こまつな もやし ぶどう	604	21.9
29	木	ココアパン ぎゅうにゅう キャロットシチュー コールスロー なし	旬を感じ よう	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ おから	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし なし	659	24.1
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくそぼろ くきわかめとあぶらあげのもの じゃがいもたまねぎのみそじる	和食を 食べよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく レバー だいず こうやどうふ くきわかめ さつまあげ あぶらあげ とうふ おから	こまつな しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ	631	29.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

今月のめあて「すききらいをしないでのこさずたべよう」

本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー650kcal・たんぱく質21.1~32.5g