

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のもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	金	ごはん ぎゆうにゆう チャブチェ サムゲタンふうスープ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま しらたまもち	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ ピーマン いらねぎ あかピーマン チンゲンサイ もやし こねぎ ほししいたけ きくらげ だいこん しょうが	590	19.8	
4	月	<b>振替休業日</b>						
5	火	○タイ料理★ガパオライス○ ガパオライス(ごはん ガパオライスの具) カップエッグ とりにくとみずなのスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とりにく	ピーマン パプリカ たまねぎ みずな にんじん ほししいたけ	601	28.5	
6	水	ごはん ぎゆうにゆう とうふハンバーグきのこあんかけ ひじきのいりに キャベツのみそしる	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう とうふ とりにく ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ さばぶし	たまねぎ しめじ ほししいたけ えのきたけ にんじん キャベツ	591	24.6	
7	木	しょくパン いちごジャム ぎゆうにゆう とりにくのこうそうやき ジャーマンポテト レタススープ	パン ジャム あぶら じゃがいも パター	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん レタス	619	26.6	
8	金	○学習発表会★応援メニュー○ むぎごはん ぎゆうにゆう チキンときのこのカレー アメリカンサラダ ぶどうゼリー	ごはん おおむぎ じゃがいも さつまいも あぶら ポテトチップス ゼリー	ぎゆうにゆう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	698	19.1	
11	月	<b>学習発表会 振替休業日</b>						
12	火	ごはん ぎゆうにゆう アジフライ しそふうみあえ はくさいのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう あじ あぶらあげ さばぶし	きゅうり キャベツ しそ ねぎ はくさい えのきたけ にんじん	574	22.8	
13	水	<b>教科外研究のため給食なし</b>						
14	木	こめこパン ぎゆうにゆう ヤンソンさんのゆうわく イタリアンたまごスープ りんご	パン こめこ じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゆうにゆう ベーコン クリーム とりにく たまご	たまねぎ にんにく ほうれんそう トマト りんご	615	25.8	
15	金	キムタクごはん ぎゆうにゆう あげぎょうざ はるさめスープ	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ	ぶたにく ぎゆうにゆう とりにく	はくさい たくあんづけ ねぎ キャベツ いら にんにく しょうが にんじん ほうれんそう ほししいたけ	590	20.5	
18	月	ごはん ぎゆうにゆう じゃがいものそぼろあんかけ おひたし とうふのみそしる	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ さばぶし	しそ グリンピース にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ	597	22.1	
19	火	○青森県の郷土料理★せんべい汁○ ごはん ぎゆうにゆう さばのみそやき わかめのすのもの せんべいじる	ごはん さとう せんべい	ぎゆうにゆう さば わかめ とりにく さばぶし	きゅうり もやし にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ ねぎ	643	26.0	
20	水	ごはん ぎゆうにゆう ささかまのいそべあげ ごまあえ ひきなじる	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ささかまほこ あおのり あぶらあげ さばぶし	こまつな にんじん もやし だいこん	570	20.9	
21	木	せわりコッペパン ぎゆうにゆう ソースやきそば にくだんごスープ オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま パンこ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン もやし はくさい ねぎ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ オレンジ	561	22.0	
22	金	ごはん ぎゆうにゆう たらのマヨネーズやき すきこんぶのもの のつべいじる	ごはん マヨネーズ あぶら さとう さといも	ぎゆうにゆう たら こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ さばぶし	にんじん とうもろこし グリンピース ねぎ さやえんどう はくさい だいこん ほししいたけ	600	23.5	
25	月	○にこにこ給食！○ きのこごはん ぎゆうにゆう さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのいために はっとじる	ごはん あぶら さとう こんにやく ごま こむぎこ	とりにく あぶらあげ ぎゆうにゆう さわら さつまあげ さばぶし	えのきたけ しめじ まいたけ ほししいたけ きりほしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	646	29.0	
26	火	○ぶたどんにして食べましよう○ むぎごはん ぎゆうにゆう ぶたどんのぐ いそべあえ けんちんじる	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく のり あぶらあげ とうふ さばぶし	にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ	616	26.0	
27	水	カレーピラフのホワイトソースがけ ぎゆうにゆう コーンサラダ コンソメスープ	ごはん パター あぶら さとう	ベーコン えび ぎゆうにゆう チーズ クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	586	19.4	
28	木	ココアパン ぎゆうにゆう ハムカツ にんじんサラダ もやしとチンゲンサイのスープ	パン パンこ あぶら	ぎゆうにゆう ハム ぶたにく うずらたまご	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし チンゲンサイ もやし	620	24.5	
29	金	ごはん ぎゆうにゆう ししやもフライ あぶらふいりにくじゃが	ごはん パンこ こむぎこ あぶら あぶらふ さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししやも ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ	599	17.1	

◆ お知らせ ◆

- ・11月19日(火) 6年生はスチューデントシティのため、給食なしです。(お弁当持参です。)
- ・11月22日(金) 1・2・3年生はスケート教室のため、給食なしです。(お弁当持参です。)



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