



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料		
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
10月	○	【1学期始業式】 麦ごはん マーボー豆腐 ナムル さくらのジュレ	669 25.4 19.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいざみート あかみそ とりにく	ニンニク しょうが たまねぎ ニラ ねぎ にんじん ほししいたけ もやし	こめ むぎ あぶら さとう いりごま ごまあぶら でんぷん はるさめ さくらのジュレ
11火	○	とちおとめいちごのロールパン チキンのチーズ焼き マカロニサラダ コーンポタージュ	691 26.7 25.4	ぎゅうにゅう チキンのチーズ焼き ハム	にんじん きにんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	いちごバターロール マカロニ マヨネーズ
12水	○	【1年生初めての給食】 エビピラフ 星のコロッケ ツナサラダ	664 24.2 23.7	ぎゅうにゅう かまぼこ だいざみート ウィンナー むきえび ツナ チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん きにんじん グリーンピース もやし こまつな トマト	こめ あぶら コロッケ
13木	○	ごはん 鶏のトマトソースがけ② コールスローサラダ カレースープ	650 30.8 17.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	たまねぎ やさいミックス キャベツ きゅうり にんじん きにんじん とうもろこし トマト	こめ こむぎこ あぶら さとう
14金	○	豚丼(麦ごはん) ゆばの味噌汁 いちごプリン	672 25.3 20	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ゆば みそ	たまねぎ にんじん しらたき ごぼう ほししいたけ だいこん ほうれんそう しめじ	こめ むぎ さとう いちごプリン
17月	○	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 花形ハンバーグ おかか和え お祝いすまし汁 お祝いデザート	639 24.4 22	ぎゅうにゅう ささげ とうふハンバーグ かつおぶし とりにく かまぼこ	もやし はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう えのき ほししいたけ ねぎ	こめ もちごめ ごましお さとう デザート
18火	○	ごはん 回鍋肉 焼き餃子② 五目中華スープ	638 25.2 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちょうみそ やきぶた とうふ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン しめじ ニンニク ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら いりごま ほししいたけ こまつな たけのこ
19水	○	カレーライス(麦ごはん) 花野菜サラダ ヨーグルト	672 21.7 19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいざみート ヨーグルト	ニンニク たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きにんじん カリフラワー	こめ むぎ あぶら じゃがいも
20木	○	【誕生会メニュー】 五目焼きそば 海鮮シュウマイ② 中華風サラダ お楽しみデザート	600 23.6 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ あおのり かいせんしゅうまい	キャベツ もやし たまねぎ にんじん だいこん きゅうり トマト ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら いりごま デザート とうもろこし
21金	○	竹の子ごはん 鯛のおかか煮 おひたし 味噌汁 豆乳プリン	607 25 22.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしおかかに かいそうミックス ちりめんじゃこ みそ	たけのこ にんじん なのはな はくさい こまつな まいたけ きりほしだいこん	こめ あぶら さとう まめふ とうにゅうプリン
24月	○	ごはん ポテトとお米のササミカツ アスパラガスサラダ 旬腐汁	648 26.7 19.8	ぎゅうにゅう ササミカツ フライドクルトン ハム チーズ とうふ みそ	アスパラガス キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ
25火	○	黒食パン トマトオムレツ 彩りサラダ クリームシチュー	629 25.4 24.5	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス トマトオムレツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	くろしよくばん じゃがいも いりごま あぶら さとう
26水	○	ごはん サワラののみりん焼き れんこんサラダ よかつぺ汁 海苔ふりかけ	601 27.6 19.8	ぎゅうにゅう サワラ みそ きりこんぶ	れんこんサラダ きゅうり カリフラワー にんじん とうもろこし かんぴょう えのき かきな	こめ のりふりかけ だいこん
27木	○	チャーハン 春巻き ひじきのスープ	638 22.9 23.7	ぎゅうにゅう ハム だいざみート なると ひじき なまあげ いりたまご はるまき	たまねぎ にんじん ねぎ かきな だいこん えだまめ	こめ あぶら さとう いりごま ごまあぶら
28金	○	ごはん サバのみぞれ煮 野菜とささみのサラダ 若竹汁 国産レモンゼリー	661 22.8 21.7	ぎゅうにゅう サバのみぞれに とりにく とうふ	もやし きゅうり かきな にんじん とうもろこし たけのこ きぬさや ねぎ	こめ さとう あぶら いりごま レモンゼリー

今月の給食目標

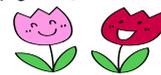
正しい配膳の仕方を覚えよう



新学期が始まりました。あらためて、正しい配膳の仕方を確認してみましょう。飯椀や汁椀の位置、お箸の向きは正しいでしょうか。新一年生も徐々に慣れて下さい。

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g
【今月の地産地消】

こめ もちごめ きにんじん ほししいたけ トマト
きゅうり こまつな ほうれんそう かきな
たけのこ だいこん



平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
645kcal	25.2g	21.5g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

