



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	
1水	○	キーマカレー (ターメリックライス) だいこんサラダ	695 24.7 21.4	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト きゅうり キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも だいこん コーン	サラダあぶら さとう
2木	○	★こどもの日献立★ ごはん 白身魚のポーションフライ ひじきの炒め煮 五月汁 こどもの日デザート	653 25.8 18.3	しろみさかなフライ だいず あぶらあげ やきとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん きぬさや たけのこ	こんにやく ごぼう だいこん	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら
7火	○	ごはん プルコギ ポークしゅうまい① ちゅうかスープ	636 26.1 21.4	しゅうまい ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな きくらげ	まいたけ にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも もやし えのきたけ	ごまあぶら さとう
8水	○	ごはん はんぺんチーズフライ コーンサラダ ミネストローネ	659 24.0 17.4	はんぺん いか あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら
9木	○	昔ながらのナポリタン サラダソニア 豆乳アイス	645 26.4 21.6	だいず とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト アスパラ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	スパゲッティ とうにゅうアイス カリフラワー	サラダあぶら
10金	○	ごはん 和風ハンバーグ ツナあえ 雷汁 (きざみのりをいれる)	633 25.4 22.0	ハンバーグ ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん かんぴょう ねぎ	たまねぎ りんご レモン もやし	こめ さとう	サラダあぶら
13月	○	ごはん 鶏の照焼② おかかあえ なめこ汁 パイナップル	627 26.8 20.1	とりにく かつおぶし とうふ いりこ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん こまつな なめこ パイナップル	にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう ごま コーン	ごまあぶら ごま
14火	○	はちみつレモントースト アスパラサラダ 白いんげんのスープ	587 26.1 23.7	ツナ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ	レモン キャベツ アスパラ きゅうり	しよくパン バター さとう はちみつ じゃがいも	サラダあぶら
15水	○	ビビンバ丼 中華スープ 苺ヨーグルト	657 25.1 19.9	ぶたにく たまご あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう くわかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ	ぜんまい しょうが にんにく	こめ むぎ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら ごま
16木	○	ごはん たらこのコンソメ立田 みそ汁 菜の花の和え物 オレンジ	577 24.2 17.0	たらこ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう なのはな にんじん こまつな	だいこん えのきたけ オレンジ	こめ さとう	サラダあぶら
17金	○	ホワイトカレー (ターメリックライス) カラフルピクルス セノビーゼリー	690 22.9 18.8	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きゅうり きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも だいこん ゼリー	サラダあぶら
20月	○	鮭と枝豆のごはん 鶏肉の梅風味焼き② 金平ごぼう みそ汁 まごわやさしいメニュー	602 27.0 17.4	しゃけ とりにく みそ いりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげんまめ しいたけ こんにやく	えだまめ しょうが うめ ごぼう	こめ さとう じゃがいも だいこん	ごまあぶら ごま
21火	○	三色丼 (たまご・鶏そぼろ・おひたし) 豚汁 クレープ	722 32.7 21.2	とりにく だいず たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ みそ とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん	しょうが もやし ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう じゃがいも クレープ	ごま サラダあぶら
22水	○	ごはん いわしのみそ煮 ささみと野菜のあえもの 沢煮椀	627 27.3 21.5	いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん きぬさや ごぼう	きゅうり きくらげ キャベツ だいこん	こめ むぎ ねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ	ごまあぶら
23木	○	長崎チャンポン ピザまん 冷凍みかん	638 30.2 16.1	ぶたにく えび いか なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みかん	キャベツ もやし コーン きくらげ	ちゅうかめん でんぷん ピザまん	ごまあぶら
24金	○	ごはん ユーリンチー② バンサンスー ワントンスープ	698 27.6 24.3	とりにく ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	にんにく ねぎ しょうが もやし	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ ワントン	サラダあぶら ごまあぶら
27月	○	お誕生日お祝い献立 ハヤシライス (雑穀ごはん) 小松菜サラダ お楽しみデザート	681 24.1 19.7	ぶたにく だいず レバー ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト こまつな にんにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが	こめ ざっこく デザート きゅうり キャベツ	サラダあぶら
28火	○	ツナサンド カラフルマリネ ポークピーンズ	646 29.8 28.5	ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ キャベツ グリーンピース	あかピーマン にんじん トマト きくらげ	きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ	パン じゃがいも さとう コーン ミックスピーンズ	マヨネーズ サラダあぶら
29水	○	じゃことコリコリわかめのごはん ふっくらアジフライ ごぼうサラダ 吉野汁	648 25.3 24.5	じゃこ アジ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな こんにやく だいこん	ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	こめ でんぷん さとう ごま	サラダあぶら
30木	○	ごはん ほっけ焼き 筑前煮 練りごまのみそ汁 アセロラゼリー	623 25.3 16.9	ほっけ とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ こんにやく まいたけ	にんじん さやいんげん ほうれんそう たけのこ	れんこん だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう ごま ゼリー	サラダあぶら ごま
31金	○	チキンライス チーズインミートボール ごろごろ野菜のスープ ②	626 23.9 19.9	だいず にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん えのきたけ	キャベツ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも	サラダあぶら

今月の給食目標

正しい食事の仕方を覚えよう



今年度も毎月19日の食育の日には、「まごわやさしいメニュー」を給食に出します。「まごわやさしい」は伝統的な日本型食生活に必要な栄養素をたっぴりと含んだ食材を覚えやすくした頭文字で、理想的な形を表したものです。毎日の食事の参考にしてください。

*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 きゅうり トマト ほしいたけ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
646kcal	26.2g	20.5g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

