



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値*-(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			500 19.8 13.4 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう じゃがいも しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	みそしる		あぶらあげ みそ	えのき キャベツ はねぎ	
	さげばっば	ごま さとう だいずあぶら	さけ		
2 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			580 21.2 19.9 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげ	こめあぶら でんぶん さとう さつまいも	とりにく だいず	しょうが しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	
	もずくスープ		なると とうふ もずく	にんじん たまねぎ こまつな	
3 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			545 19.8 16.2 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが グリンピース にんにく	
	グリーンサラダ	さとう こめあぶら	ハム	キャベツ きゅうり コーン	
4 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 21.3 20.7 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ ライむぎこ	カラフトししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん さやいんげん	
	くたくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			524 21.5 18.8 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのしおこうじやき	しおこうじ	とりにく		
	やさいのアーモンドいため	こめあぶら アーモンド		たまねぎ にんじん キャベツ	
	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			604 24.6 20.5 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	しいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが	
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ えのき コーン ねぶかねぎ	
	ファイバーヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう かんてん クリーム		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 24.4 18.7 2.0
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン	
	りんご			りんご	
10 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			580 24.8 19.4 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう ごまあぶら ごま	さば	にんにく しょうが にら	
	にびたし		あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	
	さつまいものみそしる	さつまいも こんにゃく	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
11 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			603 23.2 23.1 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カラフルたまごやき	こめあぶら バター	たまご ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	
	ソース	さとう マヨネーズ			
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		
やさいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
14日(月) 祝日(スポーツの日)					
15 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			506 20.6 16.1 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん グリンピース	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま さとう	ツナ	キャベツ もやし	
みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	はくさい こまつな		
16 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			531 21.4 17.4 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ あおのり		
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
すましじる		とりにく わかめ とうふ	たまねぎ はねぎ		



□すききらいしないでたべよう
□きせつのたべものについてしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値*-(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぷん(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 24.4 24.5 2.4
	バターライス	こめ むぎ バター		コーン	
	チキンドリア	バター こむぎこ こめあぶら	とりにく だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ほうれんそう	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい パセリ	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			518 19.5 17.3 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのみぞれに	でんぷん さとう	さんま	だいこん	
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ハム	もやし キャベツ コーン なら	
みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん こまつな たまねぎ		
21 (月)	コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	533 18.7 19.6 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ハム	きゅうり	
	やさいスープ			たまねぎ しめじ にんじん はくさい こまつな	
22 (火)	あげパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう きなこ		615 23.3 22.5 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		ももかん バインかん みかんかん	
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535 27.1 17.9 2.5
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく たまご	パセリ	
24 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			536 26.3 19.0 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマスタードやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん	
みそしる		とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ		
25 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			568 23.5 20.2 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう でんぷん しょうぶつあぶら	たまご とりにく	しょうが	
	キャベツとツナのいためもの	ごまあぶら さとう	ツナ	たまねぎ キャベツ コーン	
とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ		
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 25.0 21.8 2.5
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	かみかみカレーライス	こめあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ひよこめめ だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ れんこん にんじん	
	わかめサラダ	ごまあぶら こんにゃく ごま さとう	ちりめんじゃこ わかめ ハム	きゅうり コーン	
29 (火)	ふるさとぎゅうしょくのひ 今年しゅうかくした三島のさといもをつかった さといもコロックです。				
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		542 18.1 17.5 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもコロック	こめあぶら さといも パンこ さとう こむぎかこうひん しょうぶつあぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいのドレッシングあえ	さとう こめあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン	
えびだんごのすましじる	さとう でんぷん	いか たら えび ほき ほたてエキス	にんじん たまねぎ えのき こまつな		
30 (水)	1年生 校外学習のため 給食なし				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		496 25.9 14.0 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン わかめ	しめじ にんじん キャベツ	
かこうごさかな	さとう ごま	かたくちいわし			
31 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			719 27.5 29.4 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	こめあぶら さとう アーモンド でんぷん	だいず さわら	しょうが	
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		にんじん ほうれんそう はくさい	
	みそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
パンブキンパバロア	さとう		かぼちゃ		

天候や仕入れの関係で献立が変更となる場合があります。ご了承ください。
 今月は、22回の予定です。