



こんだてよていひょう



ひにち	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 しつ(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日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
2日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 25.0
	こまつなぶたどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	いとこんにやく・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・しめじ・たけのこ・こまつな	
	ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
かしわもち	しょうしんこ・さとう	こしあん			
7日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモン(かじゅう)・ねぶかねぎ	
	こまつなのおかか		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
8日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 27.2
	まるパン(よこわり)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	チキンとポークバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ごまソース	さとう・ごま		トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ピーマン	
クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
9日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 29.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・えだまめ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
10日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		532 23.3
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・キャベツ・たけのこ	
	にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・だいこん・はねぎ	
でこぼん			でこぼん		
13日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・とうもろこし・はねぎ		
のうみんずさん から ロメインレタス を無償でいただきました。					
14日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	たら		
	やさいソテー(ロメインレタス)	あぶら	ハム	ロメインレタス・キャベツ・とうもろこし	
みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	はねぎ		
15日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 23.5
	カレーうどん(うどん)	こむぎこ			
	(カレースープ)	カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	あげぎょうざ	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん		
16日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 21.5
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	はるまき	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ・にんにく	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ		

ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			I補キ - (kcal) たんぱく しつ(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日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
ふるさと 給食の日 20日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 23.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・ グリーンピース	
	おかか		ちくわ・かつおけすりぶし	キャベツ・にんじん	
ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・しめじ・だいこん・こまつな		
21日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら 	
	にびたし			こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
22日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 28.2
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ 	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・ グリーンピース	
23日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ らいむぎこ・コーンフラワー	ししゃも		
	あおなとひじきのびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
24日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク・ こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり 	
27日(月) 運動会代休のため、給食はありません。					
28日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも 	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
29日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 22.2
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・えだまめ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・ こむぎこ・コーンフラワー	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	やさいソテー	あぶら・バター		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
30日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく 	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
31日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 25.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ピピンバ(にくみそ)	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく 	
	(そぼろたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
おこげいりわかめスープ	ごま・もちごめ・あぶら	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・えのきたけ		

*今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

