


































ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (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		579 26. 2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トングドワフ	さとう・でんぷん・こめあぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	ほしいたけ・にんじん・いんげん・しょうが	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	キャベツ・にんじん・はねぎ	
2日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 26. 4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごふししょう)・パンこ	さわら	パセリ 	
	ごまあえ	ごま・さとう	こまつな・キャベツ		
	ぐだくさんじる	さつまいも	とうふ・みそ	だいこん・こんにやく・ごぼう・にんじん・はねぎ	
3日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 27. 0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	さとう・あぶら	とりにく・ちくわ・こんぶ	れんこん・ごぼう・こんにやく・たけのこ・ほしいたけ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・はだいこん	
	なつとう		なつとう		
6日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 26. 3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ(たまごふししょう)	さけ・みそ		
	にびたし			はくさい・こまつな・しめじ	
	さつまいものみそしる	さつまいも 	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	じゅうごやゼリー	さとう		みかんかじゅう・レモンかじゅう	
7日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 24. 5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ	マカロニ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	
8日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 21. 3
	あげパン(ココア)	こむぎこ・あぶら・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・りんごかん・ももかん	
9日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 25. 2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	ごま・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ももかん・しょうが・にんにく	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん 	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
10日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 26. 6
	なめし	こめ・むぎ・ごま・こめあぶら・さとう	かつおぶし	あおな	
	やきししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	さとう 	だいず・とりにく・ちくわ	こんにやく・ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
14日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 24. 0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ピビンバ(にくみそ)	さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく 	
	ピビンバ(いりたまご)	こめあぶら・さとう	たまご		
	ピビンバ(ナムル)	ごま・ごまあぶら		キャベツ・こまつな	
	わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ・えのき・にんじん・にら	
15日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 23. 6
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	じゃがいも・こめあぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・パセリ	
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (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	
16日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 27.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	だいずのいそに	こめあぶら・さとう	だいず・ひじき	たけのこ・こんにやく・にんじん・いんげん	
	ぐだくさんじる	さつまいも	みそ	だいこん・こまつな・ごぼう・にんじん	
17日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 25.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たらのこうみあえ	こめあぶら・ごま・でんぶん・さとう・ごまあぶら	たら 	にら・にんにく 	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
20日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ(ケチャップソース)	さとう・でんぶん・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	トマト・たまねぎ・にんじん	
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ(たまごふしよう)		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	にくだんごのスープ	はるさめ・ごま・パンこ・さとう	とりにく	たまねぎ・だいこん・えのき・にんじん・はねぎ	
21日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 25.5
	カレーごはん	こめ・むぎ・こめあぶら			
	ドライカレー	こめあぶら	だいず・ぶたにく・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン 	
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ふるさと 給食の日 22日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
むぎごはん		こめ・むぎ			
かんしょのみしまコロッケ		さつまいも・パンこ・こめあぶら・さとう	とうにゅう		
キャベツのしおこんぶあえ		ごま 	こんぶ	キャベツ	
とんじる			とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん・こまつな・こんにやく・ごぼう・にんじん	
23日 (木) 	6年生給食デザート選挙で当選したクレープです。お楽しみに♪				608 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぶん・ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・いか	はくさい・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり 	
24日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・でんぶん・こめあぶら・さとう	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・いんげん・しょうが	
	やさいのうめあえ	さとう 	かつおぶし	こまつな・もやし・にんじん・うめ・しそ	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
28日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さば	にら・にんにく・しょうが	
	おひたし			はくさい・こまつな・とうもろこし	
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	だいこん・しめじ・にんじん・はだいこん	
29日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	こむぎこ・こめあぶら・でんぶん	とりにく 	しょうが・にんにく	
	こんにやくのいために	さとう・ごまあぶら		こんにやく・にんじん・いんげん	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	はくさい・たまねぎ・しめじ・はだいこん	
30日 (木) 	6年生は修学旅行のため給食がありません				586 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キャロットライス	こめ・むぎ・バター・こめあぶら		にんじん・パセリ 	
	ホワイトソース	こむぎこ・バター	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
31日 (金) 	6年生は修学旅行のため給食がありません				593 21.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース	
	マゼドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(たまごふしよう)	ハム	きゅうり・にんじん	
	パンプキンスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	

*今月の給食は21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。