



日	曜日	献立名		つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
				おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのちゅうしを とどめる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなそぼろの ぶたじる 1年生がへた取りをした 「さやいんげん」が 入っています。	まぐろ たまご ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじんねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さつまいも	617	24
2	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからあげ てつくりSDGsふりかけ わかたけじる	とりにく かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのりこ わかめ	にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	601	23
7	水	たてわりパン ぎゅうにゅう ツナサラダ パンシットビーフン フルーツポンチ	まぐろ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ きゃべつ レモン みかん パインアップル もも	パン ビーフン ノエッグ マネース あぶら	637	25
8	木	ただけのごはん ぎゅうにゅう さわらのまっちゃあげ ごぼうだんごじる	あぶらあげ さわら ごぼうだんご	ぎゅうにゅう	にんじん まっちゃ ねぎ たけのこ たまねぎ はくさい	こめ さとう てんぷらこ あぶら こまあぶら	640	25
9	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ごぼうのサラダ	ぶたにく えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ はくさい きくらげ ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ でんぶん あぶら ごま ノエッグ マネース	604	23
12	月	ごはん ぎゅうにゅう さかさシューマイ キャベツのこんぶあえ にらたまスープ	ぶたにく こんぶ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん なら ほししいたけ しょうが たまねぎ きゃべつ はくさい もやし	こめ しゅうまいのかわ さとう でんぶん こまあぶら	620	24
13	火	わかめごはん ぎゅうにゅう たけのこのにも らかつのみそじる	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう ねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら	585	22
14	水	こくとうパン ぎゅうにゅう アスパラマカロニグラタン ビーンズスープ	とりにく ベーコン あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス パセリ にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン くろざとう マカロニ こむぎこ あぶら	666	29
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそう おふのすましじる	ちくわ ぶ	ぎゅうにゅう あおのりこ	ほうれんそう にんじん みつば はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	こめ てんぷらこ さとう あぶら こま	588	17
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス チーズポテト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご	こめ じゃがいも あぶら	641	19
19	月	うんどうかい ふりかえきゅうじつ がっこう やす 運動会の振替休日のため、学校はお休みです。						
20	火	ごはん ぎゅうにゅう とりすき きゅうりのすのもの ひろしまいいいりこ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし かえりいりこ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい こんにゃく きゅうり	こめ さとう ママレード あぶら ごま	601	25
21	水	ミチーヌ パン ぎゅうにゅう クリームスープパスタ コールスローサラダ	とりにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティー さとう ノエッグ マネース あぶら	686	28
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし きゃべつ だいこん こんにゃく	こめ さとう あぶら	604	28
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめに そくせきづけ あつあげのみそじる	さば みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ うめ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こまあぶら こま	591	23
26	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナぶたどん かいそうサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう かいそうミックス くきわかめ	にんじん なら しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん あぶら こまあぶら	593	26
27	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ひじきのいために かきたまじる	あかうお みそ ぶたにく だいす あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん あぶら	580	26
28	水	バーガー パン のむヨーグル ト てりやきチキン むしキャベツ コンスープ デザート	とりにく	ぎゅうにゅう のむヨーグル ト	にんじん パセリ しょうが きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも デザート あぶら	606	29
29	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンごぼう もずくスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	えだまめ にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう あぶら	634	22
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ししバーグ ブロッコリー コンソメスープ	いのししにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゃべつ	こめ パンこ さとう じゃがいも あぶら	745	30

今月の給食費
260(円) × 19(回) = 4,940(円)

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。