



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		おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの		おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	遠足のため、 ^{えんそく} 給食は ^{きゅうしょく} ありません。お弁当の ^{べんとう} 準備を ^{じゅんび} お願いします。 ^{ねが} 								
7	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう チーズポテト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん えだまめ トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ じゃがいも	あぶら	641	19
8	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからあげ つくりSDGsふりかけ わかたけじる	とりにく さばぶし かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	601	23
11	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 たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん にら	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 でんぷん	ごまあぶら	597	23
12	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのまっちゃんあげ ごぼうだんこのすましじる	さわら ごぼうだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん まっちゃん ねぎ	たけのこ たまねぎ だいこん	こめ さとう てんぷらこ	あぶら	640	25
13	水	パン ぎゅうにゅう アスパラマカロニグラタン ピンクスープ チョコクリーム	とりにく ベーコン あかいんげん 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 たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ	あぶら チョコクリーム	724	23
14	木	ごはん ぎゅうにゅう すきやき かいそうサラダ ひろしまいいこいりこ	ぎゅうにく あつあげ まぐろ	ぎゅうにゅう くきわかめ かいそうミックス かえりいりこ わかめ	にんじん	はくさい こんにゃく しろねぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう ママレード	あぶら ごま	707	25
15	金	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ごぼうのサラダ ふりかけ	ぶたにく えび うすらたまご かつおぶしかけ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	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 でんぷん ごま さとう	あぶら ノイグ マネズ	604	23
18	月	運動会振替休日								
19	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 だいず あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ビーマン ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぷん	あぶら	580	26
20	水	ミニパン 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 パター	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	ミニパン スパゲティー さとう	ノイグ マネズ パター	583	21
21	木	わかめごはん ぎゅうにゅう たけのこのにもの 5がつのみそじる	わかめ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう アスパラガス	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
22	金	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 えのきだけ	こめ でんぷん さとう	あぶら	634	22
25	月	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	たまねぎ きゃべつ しょうが だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	604	28
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ おふのすましじる	ちくわ ぶ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ	こめ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	623	19
27	水	ピタパン のむヨーグルト てりやきチキン むしキャベツ コーンスープ レアチーズケーキ	とりにく ベーコン	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	ピタパン さとう じゃがいも チーズ ケーキ	あぶら	644	28
28	木	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 あじつけのり	さば みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ねぎ	うめ きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	591	23
29	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	たまねぎ きゃべつ	にんじん ブロッコリー	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	607	23