



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～ 楽しく食事をしよう		あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前(513) 中(719) 後(838)	
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
				血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
こんだてめい				たんぱくつ	むきつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう		
8	水	■にんじんピラフ	牛乳	■洋風たまご焼き ■フレンチツナサラダ ■手作り小魚アーモンド ■ポトフ(5年～)	ベーコン 高野豆腐 たまご ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ 小魚	にんじん ほうれん草 こまつな ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン えだまめ	米 玄米 じゃがいも さとう	マガリツ オリーブ油 7-モード	487 709 811
9	木	■ごはん	牛乳	■とりのマスタード焼き ■ブロッコリーのおかかあえ ■けんちん汁 ■ひじきのものに	とり肉 とうふ かつお節 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	ブロッコリー にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ たけの	米 小麦粉 さとう さといも	オリーブ油 あぶら	528 691 786
10	金	■玄米入り ごはん	牛乳	■ぶた肉と厚揚げのみそいため ■和風サラダ ■じゃがいもとかぶのみそ汁 ■オレンジ 2～5年、①6年～②	ぶた肉 厚揚げ みそ ちくわ 油揚げ	牛乳 まわかめ	にんじん ピーマン ほうれん草 こまつな	たまねぎ キャベツ みずな オレンジ かぶ しょうが にんにく	米 玄米 さとう じゃがいも	あぶら	511 679 762
13	月	■ポークカレー (むぎごはん)	ジョア	■大根のマリネ ■フルーツのヨーグルトあえ ■とうふナゲット(5年～) 5～7年①,⑧年～②	ぶた肉 ハム とうふナゲット	ジョア ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ いんげん 豆 えだまめ きゅうり キャベツ 大根 も も パイナップル みかん	米 むぎ じゃがいも さとう	あぶら 加-ル オリーブ油 生クリーム	552 786 936
14	火	■ごはん	牛乳	■メパルの竜田揚げ ■切りほし大根のいために ■ぶた肉と青菜のみそ汁 ■のり塩ビーンズ	メパル ちくわ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ 青のり	にんじん さやいんげん こまつな	切りほし大根 ねぎ こんにゃく キャベツ たまねぎ	米 さとう かたくり粉	あぶら	532 690 791
15	水	■ごはん	牛乳	■とりの焼きから揚げ 1～6年②,7年～ ③ ■ビーンズポテトサラダ ■キャベツのみそ汁 ■にんじんシリシリ	とり肉 ツナ 厚揚げ たまご	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ いんげん 豆 キャベツ ねぎ	米 米粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら ごま油 マヨネーズ	538 685 794
16	木	■ココアパン	牛乳	■厚揚げのマヨてりやき ■ツナとブロッコリーのサラダ ■春やさいのシチュー ■りんごのケーキ	厚揚げ ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ いんげん 豆 グリーンピース りんご	ココアパン さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ シチュー ヨーグルト	597 770 949
17	金	■わかめごはん	牛乳	■ツナ入りたまご焼き ■ゆかりあえ ■肉だんごじゃがいものみそ汁 ■金時豆のあまに	たまご ツナ 高野豆腐 肉だんご みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり えのき	米 玄米 さとう 金時豆 かたくり粉 じゃがいも はちみつ	マヨネーズ ごま	543 713 812
20	月	■玄米入り ごはん	牛乳	■ぎはのみそ煮 ■ちくさあえ ■さわにわん ■ごまかぼちゃ(5年～)	さば みそ たまご ほたて かまぼこ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ たけのこ 大根 干しいたけ みずな	米 玄米 さとう はるさめ	ごま	560 683 807
21	火	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■ごぼうサラダ ■とんじる	厚揚げ とり肉 高野豆腐 みそ ぶた肉 かつお節	牛乳 小魚 こんぶ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ コーン こんにゃく 大根 まいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも さつまいも	ごま あぶら	566 744 860
22	水	入学・進級祝い ■おせきはん	ジョア	■はんぺんチーズフライ ■こまつなのびたし ■かきたま汁 ■お祝いクレープ	はんぺん 油揚げ とり肉 かまぼこ たまご	ジョア チーズ	こまつな にんじん ほうれん草 にら	キャベツ たまねぎ 干しいたけ まいたけ	米 もち米 あずき 小麦粉 パン粉 さとう クレープ	ごま あぶら	586 761 846
23	木	■ごはん	牛乳	■カレイのてりやき ■アーモンドあえ ■つみれのみそ汁 ■じゃがいものところがし	カレイ いわし みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ エリンギ 大根 はくさい ねぎ	米 さとう	アーモンド マガリツ	529 693 792
24	金	■きのこぶた井 (玄米入りごはん)	牛乳	■うめこんぶあえ ■ふきのいために ■よかつペ汁(7年～)	ぶた肉 とうふ 厚揚げ みそ さつまあげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん にら かぼちゃ	大根 きゆつり つ め たまねぎ こんにゃく 干しいたけ しめ じ	米 玄米 さとう	ごま あぶら	461 679 773
27	月	■わかめつとん ■菜めしおにぎり (5年～)	牛乳	■がんものにつけ ■おひたし ■上州きんぴら	とり肉 油揚げ がんもどき かつお節 ぶた肉	まわかめ わかめ こんぶ 牛乳	にんじん こまつな 青菜 さやいんげん	大根 干しいたけ ねぎ もやし ごぼ う キャベツ こんにゃく	うどん 米 さとう	ごま あぶら	507 688 811
28	火	■玄米入り ごはん	牛乳	■大豆とレバーのあげに ■のざわなこんぶあえ ■和風スープ ■いちご	ぶたレバー 大豆 ほたて かまぼこ とうふ	牛乳 こんぶ	パプリカ のざわな こまつな にんじん	えだまめ キャベツ 大根 ごぼう しめ じ いちご	米 玄米 さとう かたくり粉	あぶら ごま	523 683 775
30	木	行事食:八十八夜 ■奈良茶めし	牛乳	■あかうお塩こうじ焼き ■ボン酢あえ ■大根のみそ汁 ■まっちゃケーキ	あかうお かつお節 かまぼこ みそ 厚揚げ とうふ	牛乳 小魚	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	キャベツ もやし 大根 たまねぎ	米 玄米 さつまいも さとう あずき 小麦粉	ごま あぶら	559 733 836

※献立は変更になる場合があります。
※マヨネーズ・タルタルソースはすべて卵不使用です。



学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた 適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、『食事の大切さ』、『心身の健康』、『食品を選ぶ力』、『感謝の心』、『社会性』、そして『食文化』などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

