



ひ に ち	よう び	～ 今月の給食目標 ～ 朝ごはんの大切さを知ろう		あか		みどり		きいろ		栄養価 (kcal) 前 (562) 中 (752) 後 (847)
				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				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう	
1	水	玄米入りごはん	牛乳 ■かぼちゃコロッケ ■肉豆腐 ■かき玉汁 ■さつまいものあま煮	ふた肉 とうふ なると たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しめじ こんにゃく ごぼう えだまめ	米 玄米 さとう パン粉 小麦粉 さつまいも かたくり粉	油	616 761 897
2	木	■ごはん	牛乳 ■サケの塩焼き ■五目ひじき ■よかつペ汁 ■ブロッコリーのおかかあえ	サケ 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ ブロッコリー	れんこん えだまめ こんにゃく ごぼう 大根 えのき ねぎ きゅうり	米 さとう	ごま油	538 645 782
3	金	■ごはん	牛乳 ■アジフライ ■海そうサラダ ■豚汁 ■ミニゼリー	アジ ふた肉 厚揚げ みそ	牛乳 海そう	こまつな ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも さつまいも ゼリー	油	— 692 806
6	月	行事食:十五夜 ■ごはん	牛乳 ■さんまのかば焼き ■梅びたし ■月見汁 ■お月見だんご ■里いものそばろ煮(8年～)	さんま ふた肉 かつお節 かまぼこ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ もやし うめ ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しめじ えだまめ	米 でん粉 さとう だんご 里いも	油	588 720 904
7	火	■玄米入り ごはん	牛乳 ■ハンバーグきのこソース ■千草あえ ■沢煮焼 ■カレーポテト	ハンバーグ たまご ほたて	牛乳 こんぶ 青のり	こまつな にんじん	しめじ みすな えのき マッシュルーム キャベツ たけのこ 大根 干しいたけ	米 玄米 かたくり粉 じゃがいも はるさめ さとう	油	588 688 832
8	水	■ごはん	牛乳 ■大豆とレバーの揚げ煮 ■野菜のツナあえ ■いなか汁 ■オレンジ	ふたレバー だいず ツナ ちくわ みそ 高野豆腐	牛乳	パプリカ こまつな にんじん	えだまめ キャベツ こんにゃく はくさい ねぎ オレンジ	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま	553 698 821
9	木	■食パン ■手作り ベリージャム	牛乳 ■厚揚げのナポリタン ■ツナとブロッコリーのサラダ ■かぼちゃシチュー	厚揚げ ソーセージ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー かぼちゃ	ブルーベリー いちご たまねぎ キャベツ えだまめ コーン いんげん豆	食パン さとう じゃがいも	オイル	— 727 882
10	金	■にんじん ピラフ	牛乳 ■豆のミートグラタン ■アーモンドサラダ ■カップ ■ABCスープ(6年～) デザート	ふた肉 あさり 高野豆腐	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな ブロッコリー パプリカ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム いんげん豆 レタス キャベツ 大根 しめじ	米 玄米 じゃがいも さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング アーモンド	532 707 790
15	水	■吹き寄せ ごはん	牛乳 ■ツナ入りたまご焼き ■野沢菜あえ ■大根のみそ汁 ■クリームもち	とり肉 たまご ツナ 高野豆腐 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな 野沢菜	しめじ たまねぎ ごぼう キャベツ 大根 グリンピース えだまめ	米 ぎんなん くり さとう じゃがいも クリームもち	油 ごま	570 700 766
16	木	■ごはん	牛乳 ■さば西京焼き ■カリカリ梅あえ ■けんちん汁 ■にんじんシリシリ	さば とり肉 かつお節 ちくわ とうふ たまご ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ うめ 大根 ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	509 633 784
17	金	心が元気になる献立 ■玄米入り ごはん	牛乳 ■厚揚げの肉みそあんかけ ■しらたきナムル ■ぼかぼか元気みそ汁 ■のり塩ビーンズ	厚揚げ ふた肉 みそ だいず 高野豆腐	牛乳 わかめ 青のり	ほうれん草 にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しらたき だいずもやし 大根 ねぎ	米 玄米 さとう かたくり粉	ごま油	563 699 830
20	月	ふるさと週間 ■ぐんまの カレーライス	牛乳 ■こんにゃくサラダ ■りんご ■かぼちゃのキッシュ(6年～)	ふた肉 たまご 高野豆腐 ハム	牛乳 海そう チーズ	にんじん トマト こまつな かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ いんげん豆 大根 えだまめ キャベツ こんにゃく りんご	米 麦 さとう じゃがいも	加ール ドレッシング	593 729 858
21	火	ふるさと週間 ■おっきりこみ	牛乳 ■とりの焼きから揚げ ■上州さんびら ■おにまんじゅう	なると 厚揚げ とり肉 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ はくさい ねぎ	里いも 小麦粉 かたくり粉 さとう	油 ドレッシング	579 706 796
22	水	ふるさと週間 ■ごはん	牛乳 ■松風焼き ■こまつなの煮びたし ■かき玉汁 ■かき	とり肉 とうふ みそ ふたレバー 油揚げ なると たまご おから	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ しょうが キャベツ もやし 干しいたけ 大根 柿	米 さとう かたくり粉	油 ごま	525 655 764
23	木	ふるさと週間 ■ゆめロール	牛乳 ■ザクうまチキン ■グリーンサラダ ■コンスープ ■うめゼリー	とり肉 ハム	牛乳 小魚	ピーマン こまつな ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	米 ゼリー さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	油 アーモンド オイル	586 783 889
24	金	ふるさと週間 学校給食ぐんまの日 ■ごはん	牛乳 ■月夜野なっとう ■肉じゃが ■野沢菜あえ ■えのきとほうれん草のみそ汁	なっとう ふた肉 豆腐ボール みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれん草 こまつな 野沢菜	たまねぎ キャベツ こんにゃく えのき ねぎ	米 さとう じゃがいも くるまふ	油 ごま	559 684 807
27	月	■二色どん	牛乳 ■二色井の具(とりそばろ・いりたまご) ■ポン酢あえ ■りんご ■大根と油揚げのみそ汁(6年～)	とり肉 高野豆腐 たまご 油揚げ みそ かつお節	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 ねぎ りんご	米 玄米 さとう	油	529 696 819
29	水	■とうふの うま煮どん	ジョア ■ぐんまのしゅうまい ■大根サラダ ■じゃがいものみそ汁(6年～)	ふた肉 とうふ しゅうまい ツナ みそ ミートボール	ジョア	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい えだまめ 大根 干しいたけ キャベツ コーン	米 玄米 さとう 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	油 ドレッシング	537 661 837
30	木	■玄米入り ごはん	牛乳 ■厚揚げとふた肉のキムチいため ■はるさめサラダ ■ごまかぼちゃ ■コーンと卵の中華スープ	ふた肉 厚揚げ ハム あさり たまご	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ きくらげ もやし はくさい キャベツ たけのこ コーン	米 玄米 さとう はるさめ かたくり粉	油 ごま	582 724 851
31	金	行事食:十三夜 ■くりごはん	牛乳 ■バサ白しょうゆたつた ■こぎつねサラダ ■豆ときのこの具だくさん汁 ■月見ゼリー	バサ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ コーン 大根 いんげん豆 しめじ なめこ ねぎ	米 玄米 くり さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま	542 673 741

※献立は変更になる場合があります。

※マヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。