

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	月	■オムライス	牛乳	■えびグラタン ■ABCスープ(6年～) ■オレンジ	とり肉 たまご 高野豆腐 えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト、パセリ ブロッコリー こまつな	たまねぎ いんげん 豆 コーン 大根 しめ じ オリーブオイル	米 玄米 マカロニ	油 マヨネーズ	596 755 814
2	火	■ごはん	牛乳	■アブラカレイ照り焼き ■ごまあえ ■なめこ汁 ■のり塩ビーンズ	アブラカレイ とうふ みそ 大豆	牛乳 青のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし 大根 なめこ ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま 油	537 667 778
3	水	■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 ■かきたま汁 ■ミニトマト	ぶた肉 厚揚げ みそ なた たまご	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン、パプリカ にら ミニトマト ほうれん草 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ みずな 干ししいたけ しょうが にんにく	米 玄米 さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま	538 660 776
4	木	■魚介とトマトの スパゲティ	牛乳	■イタリアンサラダ ■豆のケーキ	ベーコン えび いか あさり はたて たまご	牛乳 チーズ	パプリカ パセリ にんじん ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ いんげん豆 にんにく	スパゲティ さとう あずき 小麦粉	ドレッシング マーガリン	582 734 811
5	金	■えだまめ ごはん	牛乳	■いろいろ野菜のたまご焼き ■五目ひじき ■夏野菜のみそ汁 ■ブロッコリーのとさあえ	たまご とり肉 高野豆腐 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ トマト ブロッコリー	えだまめ たまねぎ グリーンピース ごぼう 干ししいたけ なす ズッキーナ	米 玄米 さとう かたくり粉	油 ごま	574 722 798
8	月	■かぼちゃ カレー	牛乳	■とり肉のレモンソース(5年～) ■トマトサラダ ■フルーツポンチ	ハム とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ スツキー ニ えだまめ りんご レタス もも みか かん	米 麦 さとう じゃがいも かたくり粉 米粉	カレー 油 マーガリン	576 806 956
9	火	■玄米入り ごはん	牛乳	■マーボーなす ■中華あえ ■春雨スープ ■塩こんぶきゅうり	ぶた肉 厚揚げ くらげ あさり ミートボール みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん にら ほうれん草 パプリカ こまつな	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ なす きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ きくらげ えのき	米 玄米 さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま	582 723 843
10	水	■わかめ ごはん	牛乳	■はんぺんチーズフライ ■野菜のツナあえ ■いなか汁 ■なし	はんぺん ツナ みそ ぶた肉 高野豆腐	牛乳 わかめ チーズ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ こんにゃく はくさい ねぎ なし	米 玄米 小麦粉 バン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	529 690 792
11	木	■食パン ■手作り ブルーベリージャム	牛乳	■洋風たまご焼き ■ツナとブロッコリーのサラダ ■ミネストローネ	ハム たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	かぼちゃ ほうれん草 パプリカ パセリ ブロッコリー トマト にんじん こまつな	ブルーベリー コーン たまねぎ キャベツ レンズ豆 しめじ	食パン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ドレッシング	524 686 813
12	金	■ごはん 関連太郎さんリスト	牛乳	■サケフライ ■こぎつねサラダ ■わかめととうふのみそ汁 ■手作り小魚アーモンド	サケ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん こまつな	キャベツ コーン 大根 えのき ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう 白玉ふ	油 ドレッシング アーモンド	558 696 815
16	火	■焼きぶた チャーハン	牛乳	■厚揚げのおこのみソース ■バンバンジーサラダ ■五目中華スープ(6年～) ■ごまかぼちゃ	焼きぶた たまご 厚揚げ とり肉 あさり とうふボール	牛乳 青のり わかめ	にんじん こまつな にら かぼちゃ	ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 玄米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ ドレッシング ごま	482 683 810
17	水	■心が元気になる献立 ■玄米入り ごはん	牛乳	■さばのみそ煮 ■のり酢あえ ■よかつペ汁 ■にんじんシリシリ	さば 厚揚げ みそ たまご ツナ	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん こまつな かぼちゃ	きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 玄米 さとう		585 679 833
18	木	■ココア あげパン 金澤凛さん リスト	牛乳	■ボイルウインナー ■カラフルサラダ ■ポトフ ■ぶどう	ウインナー ベーコン とうふボール	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ コーン いんげん豆 ぶどう	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	540 699 879
19	金	■行事食：秋の彼岸 ■ひじきごはん ■おはぎ	牛乳	■ツナ入りたまご焼き ■みそチーズあえ ■焼きとうふときのこの菊花汁	ちくわ 大豆 たまご ツナ 高野豆腐 みそ とうふ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ ほうれん草 こまつな	きゅうり こんにゃく えだまめ たまねぎ グリーンピース しめ じ キャベツ まいたけ き	米 玄米 もち米 さとう かたくり粉 あずき	マヨネーズ	602 756 881
22	月	■焼きそば	牛乳	■タンダーリーチキン ■中華コーンサラダ ■ココアマフィン	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん ピーマン こまつな ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし えのき コーン えだまめ	中華めん 水あめ さとう 小麦粉	油 ごま	532 679 767
24	水	■鶏飯	牛乳	■きびなごフライ ■ごまドレッシングあえ ■ももポンチ	たまご とり肉 かまぼこ きびなご	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ パプリカ ほうれん草	干ししいたけ とうがん キャベツ もやし もも	米 玄米 小麦粉 バン粉 ゼリー	油 ごま ドレッシング	538 674 782
25	木	■運動会応援献立 ■タレカツ丼	牛乳	■とさあえ ■とうふと油揚げのみそ汁(6年～) ■ヨーグルト	とり肉 かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 玄米 小麦粉 バン粉 さとう	油 ごま	531 705 841
26	金	■玄米入り ごはん	牛乳	■ピーマンの肉づめ ■梅の香サラダ ■けんちん汁 ■ミニトマト	ぶた肉 ちくわ ぶたレバー かつお節 とうふ	牛乳 こんぶ	ピーマン こまつな パプリカ にんじん トマト	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり 梅 ごぼう こんにゃく 干ししいたけ ねぎ	米 玄米 小麦粉 バン粉 さとう 里いも かたくり粉	油 ドレッシング	526 615 803
30	火	■ごはん ■手作り ふりかけ	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■中華風ごぼうサラダ ■きのこたまごの中華スープ	厚揚げ ぶた肉 高野豆腐 みそ あさり たまご かつお節	牛乳 のり 小魚 こんぶ	こまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ごぼう 大豆もやし きくらげ しめじ まいたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま	536 673 797

※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。