



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価									
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I初計 - (kcal)								
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)						
4	月	○	むぎごはん	ハヤシライス えだまめサラダ れいとうマンゴー	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり えだまめ マンゴー	米 麦 さとう こむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター	685	22.4	21.5	2.0					
5	火	○	ごはん	さけのしおやき なっとうあえ さわにわん なし	さけ なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん えのきだけ 干しいたけ ながねぎ なし	米	ごま サラダ油	597	27.9	18.2	2.1					
6	水	○	むぎごはん	ぶたキムチ そくせきづけ たまごスープ かみかみだいず	ぶた肉 なんと たまごだいず	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	にんにく はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま ごま油	645	27.4	18.1	2.6					
7	木	○	やきうどん	ししゃもいそペフライ ごぼうサラダ 手づくりくろむしパン	ぶた肉 かつおぶし	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ ごぼう きゅうり	うどん こむぎこ パンこ くろみつとう	サラダ油 マヨネーズ ごま	624	25.6	23.4	2.3					
8	金	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きゅうりのおかかあえ なすのみそ汁 レモンカスターダルト	ぶた肉 かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん	ながねぎ きゅうり たまねぎ なす えのきだけ	米 タルト	ごま ごま油 サラダ油	709	26.3	25.2	2.5					
11	月	○	むぎごはん	ぶたどんの具 ごまあえ キャベツのみそ汁 バナナ	ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ えのきだけ バナナ	米 麦 さとう おふ	サラダ油 ごま	658	26.5	15.3	2.4					
12	火	○	むぎごはん	チンジャオロースー ちゅうかサラダ ワントンスープ アーモンド	牛肉 なんと	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ ワントン	サラダ油 ごま油 アーモンド	647	24.1	22.4	2.3					
13	水	○	メープル トースト	ほきタルタルコーンフレイクフライ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	たまご ほき	牛乳	ブロッコリー にんじん	きバブリカ みかん缶 パイン缶	パン さとう メープルシロップ こむぎこ パンこ マカロニ ゼリー ユーグルク	マヨネーズ マーガリン アーモンド サラダ油	660	20.4	24.5	1.9					
14	木	○	ごはん	とりにくてりやきレモンしょうゆ かぼちゃサラダ コンソメスープ きよほう	とり肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	しょうが レモン汁 きゅうり コーン たまねぎ きよほう	米 さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ	677	26.2	20.8	2.5					
15	金	○	むぎごはん	あじのあげに ごもくさんびら すまし汁 はちみつレモンゼリー	あじ さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん だいこん ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ ゼリー	ごま油	655	25.0	13.2	1.9					
19	火	○	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ ぎょうざピザ	ぶた肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう ぎょうざの皮	サラダ油 バター	691	22.1	20.5	2.2					
20	水	○	ごはん	かつおのりょうしあげ かぼちゃのバターに とん汁	かつお ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さいとも パンこ	サラダ油 バター	641	25.6	16.7	1.8					
21	木	○	むぎごはん	きょうざ れんこんサラダ マーボーどうふ ウエハース	とり肉 ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	れんこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ しょうざの皮 ウエハース	サラダ油 ごま油	666	24.6	21.8	2.2					
22	金	○	ごはん	あかうおのしろしょうゆやき マヨおひたし にくじゃが かき	あかうお ハム かつおぶし ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ かき	米 じゃがいも さとう	ドレッシング サラダ油	642	29.2	18.2	1.9					
25	月	○	むぎごはん	ほっけのいちやほし ほうれんそうわふうサラダ だいこんのみそ汁 北海道ヨーグルト	ほっけ とうふ	牛乳のり わかめ ヨーグルト	ほうれんそう	えのきだけ だいこん ながねぎ	米 麦 さとう	サラダ油	639	26.2	18.9	2.0					
26	火	○	コッペパン (仔丁 & マーガリ)	にくだんご こまつなのガーリックソテー オニオンスープ こくとうビーンズ	ぶた肉 とり肉 ウィンナー ベーコン だいず	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	にんにく もやし コーン たまねぎ	パン 仔丁 ヌ ヌ	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	654	22.8	26.6	2.3					
27	水	○	ごはん	ブルコギどんの具 じゃことこんぶのサラダ フルーツとゼリーミックス	牛肉 あつあげ	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん にら こまつな	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく キャベツ みかん缶 パイン缶	米 さとう かたくりこ ゼリー	ごま油 ごま	672	24.4	20.7	1.3					
28	木	○	むぎごはん	とりのからあげ ユーリンソース ばいせんごまあえ はるさめスープ	とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが ながねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	米 麦 かたくりこ さとう はるさめ	サラダ油 ごま ドレッシング	685	26.5	23.0	2.3					
29	金	○	ごはん (あじのり)	さんまのしおやき からしあえ さつま汁 おつきみだんご	さんま とり肉	牛乳のり	こまつな ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ	米 さとう さつまいも おつきみだんご	サラダ油	675	26.5	17.7	1.9					
給食回数 19 回						学校給食 摂取基準 (小学4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		659		25.2		20.4		2.1	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。																			

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。