




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栄養 - (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)
2	木	○	ごはん	ぎょうざ れんこんサラダ マーボー豆腐 かみかみ大豆	ハム 豆腐 ぶたにく 大豆	牛乳	にんじん なら	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 だけのこ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	679 27.4 22.5 2.5	
3	金	○	むぎごはん	ぎゅうどん(ぐ) ポパイサラダ だいこんのみそ汁 なし	牛にく かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ 梨	米 麦 さとう	サラダ油 白ごま	663 26.2 20.2 2.4	
6	月	○	むぎごはん	さばのみそに ちぐさあえ けんちん汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 さとう 里芋	白ごま ごま油 サラダ油	642 23.6 20.3 2.5	
7	火	○	むぎごはん	ぶたキムチ そくせきづけ たまごスープ ブチトマト 2こ	ぶたにく なると たまご	牛乳 わかめ	なら にんじん こまつな ブチトマト	にんにく はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが 干しいたけ 玉ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	626 26.0 16.8 2.6	
8	水	○	はちみつパン (ジャム)	スコッチエッグ こまつなのガーリックソテー コンソメスープ れいとうマンゴー	たまご とりにく ウインナー	牛乳	こまつな にんじん	にんにく もやし コーン 玉ねぎ 冷凍マンゴー	はちみつパン いちごジャム じゃがいも	オリーブ油	662 22.9 22.5 2.8	
9	木	○	むぎごはん	あじのしおやき わふうサラダ おじゃがもち汁 アセロラゼリー	あじ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 さとう おじゃがもち	サラダ油	653 25.1 15.8 2.1	
10	金	○	ごはん	ひれカツカレー コーンサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 バター	664 23.3 19.4 2.2	
13	月	○	ごはん	あつやきたまご おかかあえ にくじゃが ヨーグルト	たまご かつお節 ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも しらたき	サラダ油	638 28.0 18.3 1.8	
14	火	○	ごはん	まだいのバターしょうゆやき なっとうあえ えのきのみそ汁 きよほう 2つ	まだい とうふ なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	にんじん レモン汁 えのきたけ 巨峰	米 おふ	白ごま バター	616 28.7 19.7 2.4	
15	水	○	ごはん	ぶたにくごまだれやき きりぼしだいこんのもの かぶのみそ汁	ぶたロース とりにく こうやとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぶ葉	しょうが にんにく りんご 大根 かぶ	米 さとう	白ごま サラダ油	640 27.0 21.2 2.3	
16	木	○	やきそば	ししゃもいそベフライ ごぼうサラダ バナナ	ぶたにく	青のり 牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり バナナ	中華そば	サラダ油 白ごま マヨネーズ	626 23.9 25.6 2.6	
17	金	○	ごはん	プルコギどん(ぐ) じゃここんぶサラダ フルーツミックス	牛にく 厚揚げ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん なら こまつな	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 さとう 片栗粉	ごま油 白ごま	670 24.4 20.6 1.1	
お月見こんだて			さつまいも ごはん (ごましお)	いわしみぞれに からしあえ とん汁 月見だんご 	いわし ぶたにく	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつまいも 雑穀米 さとう 里芋	ごま サラダ油	681 27.8 16.6 2.4	
21	火	○	さつまいも ごはん (ごましお)	いわしみぞれに からしあえ とん汁 月見だんご	いわし ぶたにく	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつまいも 雑穀米 さとう 里芋	ごま サラダ油	681 27.8 16.6 2.4	
22	水	○	むぎごはん	ユーリンチー のりマヨあえ はるさめスープ	とりにく たまご	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ れんこん 干しいたけ	米 麦 片栗粉 さとう はるさめ	サラダ油 白ごま マヨネーズ	676 28.0 20.6 2.4	
24	金	○	ごはん	とうふとひじきのつくねやき チンゲンさいのあえもの さつま汁	豆腐 とりにく 大豆 たまご	牛乳 ひじき	チンゲン菜 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう	米 パン粉 さつま芋	白ごま	648 27.7 19.8 2.0	
27	月	○	むぎごはん	チンジャオロースー ちゅうかあえ ワンタンスープ とろけるあんにんどう	牛にく かまぼこ なると	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが だけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	691 23.9 21.2 2.4	
28	火	○	むぎごはん	さんまのかばやき さやいんげんのごま和え くたくさんとうにゅう汁	さんま 油揚げ ぶたにく とうにゅう	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 片栗粉 さとう 麦 さつま芋	白ごま サラダ油 マヨネーズ	682 23.0 24.8 2.2	
29	水	○	ロールトースト	ほき外外コーンフライ ビーンズサラダ ヨーグルトあえ	ハム ほき 大豆	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	食パン さとう	サラダ油	631 26.5 24.7 2.1	
30	木	○	むぎごはん	なまあげのそぼろあんかけ いそかあえ さわにわん みかん	生揚げ とりにく ぶたにく	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ みかん	米 麦 片栗粉	サラダ油	621 27.0 18.5 2.0	
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (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	653 25.8 20.5 2.3				
※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。												