



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補*-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんずいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	○	ソフトめん	れんこんのかきあげ きゅうりのおかかあえ 肉うどん	たまご かつおぶし ふた肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん 糸みつば こまつな	れんこん たまねぎ ごぼう きゅうり ながねぎ	ソフトめん ごむぎこ さとう	サラダ油 ごま油	638 26.6 16.5 1.7	
2	木	○	むぎごはん	さばのごまみそやき ボンずあえ けんちん汁 みかん	さば かまぼこ かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが はくさい ごぼう だいこん ながねぎ みかん	米 麦 さとう さといも	ごま ごま油	595 25.3 15.7 2.1	
6	月	○	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ いそかあえ さわにわん ソフールげんきヨーグルト	あつあげ とり肉 ふた肉	牛乳 しらす のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	しょうが ながねぎ もやし ごぼう だいこん えのきたけ 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油	635 27.9 16.6 2.1	
7	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	ほきのレモンふうみやき こまつなのガーリックソテー こめこクリームシチュー	ほき ウィンナー とり肉	牛乳	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 マッシュルーム	パン じゃがいも こめこ チョコクリーム	オリーブ油 バター なまクリーム マヨネーズ	664 28.1 23.9 2.3	
8	水	○	ごはん	ふたキムチ ちゅうかあえ たまごとコーンのちゅうかスープ かみかみだいず	ふた肉 かまぼこ とり肉 たまご とうふ だいず	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり もやし コーン	米 さとう かたくりこ マロニー	サラダ油 ごま ごま油	655 28.1 19.1 2.4	
9	木	○	むぎごはん	あじフライ きんぴらごぼう あきやさいのみそ汁 りんご	あじ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ながねぎ りんご	米 麦 さとう さつまいも パンこ	サラダ油 ごま ごま油	648 20.8 15.8 2.0	
10	金	○	ごはん	てづくりハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	牛肉 ふた肉 だいず とり肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり ながねぎ	米 パンこ さとう じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	651 29.1 20.5 1.7	
13	月	○	さんまごはん	あつやきたまご ゆではなやさい えのきのみそ汁 しろごまプリン	さんま たまご とうふ	牛乳	ブロッコリー こまつな	しょうが カリフラワー えのきたけ	米 さとう おふ かたくりこ ごまプリン	サラダ油 ごま	667 25.9 27.8 2.9	
14	火	○	ごはん	ハヤシライス ダイスポテトサラダ バナナ	ふた肉	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 きゅうり バナナ	米 さとう ごむぎこ じゃがいも	サラダ油 なまクリーム バター マヨネーズ	672 20.6 22.1 2.0	
15	水	○	むぎごはん	ふたどん ごぼうサラダ せんべい汁 かたぬきチーズ	ふた肉 とり肉 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり 干しいたけ だいこん はくさい ながねぎ	米 麦 さとう せんべい	サラダ油 ドレッシング ごま	666 27.6 20.9 2.2	
16	木	○ ミルク 227	むぎごはん	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル ワタンスープ ミルクココア	ふた肉 なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ ワタタン ミルク	サラダ油 ごま ごま油	638 24.2 15.3 2.1	
17	金	○	さつまいも ごはん (ごましお)	ぶりフライ わふうサラダ とんじる ちばにんじんゼリー	ぶり ふた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう れんこん ながねぎ だいこん	米 さつまいも くる米 さとう さといも ゼリー パンこ	ごま サラダ油	703 24.5 22.8 2.4	
21	火	○	ごはん	たこすりみやき なっとうあえ 肉じゃが はちみつレモンゼリー	たこ たら なっとう ふた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも さとう ゼリー	ごま サラダ油	681 25.5 14.0 2.0	
22	水	○	ごはん	とり肉マーマレードやき ひじき五目に キャベツのみそ汁 りんご	とり肉 ちくわ だいず 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし えのきたけ りんご	米 マーマレード さとう おふ	サラダ油	587 27.5 12.8 2.5	
24	金	○	やきそば	ししゃもいそべフライ ポパイサラダ おこめのタルト	ふた肉 かつおぶし	牛乳 青のり ししゃも ちりめん のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかさば タルト パンこ	サラダ油 ごま	665 26.1 29.8 2.5	
27	月	○	むぎごはん	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルトあえ	ふた肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン キャベツ りんご 缶 みかん 缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも ごむぎこ さとう	サラダ油 バター ごま油 ごま	713 21.9 19.4 2.3	
28	火	○	ごはん	シルバーさいきょうやき しらたきピリからいため じゃがいものみそ汁 きゅうにゅうプリン	シルバー ふた肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが コーン もやし えのきたけ	米 さとう じゃがいも おふ プリン	ごま油	597 24.7 14.3 2.2	
29	水	○	むぎごはん	はるまき パンパンジー キムチなべ	とり肉 ふた肉 とうふ うすらたまご	牛乳	にら にんじん	きゅうり もやし えのきたけ だいこん はくさい ながねぎ きゃべつ たまねぎ	米 麦 さとう ごむぎこ	サラダ油 ごま ごま油	671 22.7 24.7 2.3	
30	木	○	ごはん	いわしみそれに マヨおひたし のっぺい汁 みかん	いわし ハム かつおぶし とり肉 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし 干しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ みかん	米 さといも かたくりこ	ドレッシング	605 25.9 18.7 2.0	
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		650 25.4 19.5 2.2	
※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。												