

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		1食分 - (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)
3	月	○	おまめごはん	いわしうめに ぐたくさんさけかすじ てまきのり	だいす いわし あぶらあげ にぼし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ	こめ きびざとう でんぶん さつまいも	なたねあぶら ごま	703	307	18.6
4	火	○	ツートンカラー あげパン	ミネストローネ ころころさつまいもサラダ かたぬきチーズ	きなこ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パプリカ きゅうり	パン グラニューとう マカロニ さつまいも	なたねあぶら オリーブオイル	573	224	21.9
5	水	○	ちゅうかおこわ	ときめきはるまき はるさめスープ かじゅうグミ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ もちこめ はるさめ きびざとう でんぶん こむぎこ グミ はるまきのかわ	ごまあぶら なたねあぶら	727	22.7	18.9
6	木	○	ごはん	なりだのめぐみピザ みさとオリジナルカレー ツナとやさいのごまあえ	ハム ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	れんこん コーン しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	こめ さつまいも じゃがいも ぎょうざのかわ きびざとう	サラダあぶら バター ごま	710	24.5	25.3
7	金	○	ごはん	みさとジュシーメンチカツ とんじる てづくりふりかけ ほんかん	ぶたにく とうにゅう とうふ みそ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ だいこん ほんかん	こめ こむぎこ パンこ きびざとう さといも	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	668	25.3	19.3
10	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ みそしる いもフライ低1こ 高2こ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ きびざとう じゃがいも こむぎこ	ごま サラダあぶら なたねあぶら	594	21.9	16.2
12	水	○	ちゃめし	だいこんのオイスターソースに ツナそぼろ オレンジ	とりにく なまあげ うすらたまご こうやとうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ししいたけ にんにく しょうが オレンジ	こめ きびざとう	サラダあぶら	622	22.6	12.6
13	木	○	ツイストパン	しろみざかなのアクアパッツァふう きんにくのもとをつくるシチュー シーザーサラダ てづくりりんごジャム	ほき とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご レモン	パン でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブオイル バター サラダあぶら	647	29.5	23.9
14	金	○	ごはん	はんげつおつきさまあげぎょうざ ちゅうかどんのぐ かたぬきレアチーズ（いちご）	ぶたにく セラチン いか えび うすらたまご なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら きぬさや	キャベツ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ ししいたけ たけのこ はくさい	こめ ぎょうざのかわ きびざとう でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	707	28.6	21.0
17	月	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき ツナとやさいのごまあえ かきたまじる	みそ ツナ たまご とうふ シルバー なると ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ もやし ししいたけ	こめ きびざとう でんぶん	バター ごま	648	24.2	18.3
18	火	○	ごはん	えどふうからあげ（のり） マヨしょうゆおひたし とんじる でごはん	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく もやし だいこん でごはん	こめ でんぶん さといも	なたねあぶら サラダあぶら エッグフリーマヨ ネース	644	25.4	18.7
19	水	○	ごはん	そぼろ てづくりいもだんごスープ いちご	とりにく たまご だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだめ しょうが だいこん ながねぎ しいたけ いちご	こめ きびざとう じゃがいも こむぎこ でんぶん		616	21.0	12.6
20	木	○	ツイストパン	てづくりマカロニグラタン カレーポトフ りんご ミルクコーヒー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ りんご	パン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも ミルク	サラダあぶら バター	656	23.6	26.2
21	金	○	こんぶごはん	あじのいそペフライ こまつなのいそかあえ すいとんじる カルシウムウエハース	ぶたにく あじ ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ながねぎ はくさい	こめ きびざとう こむぎこ こめこ ウエハース	サラダあぶら なたねあぶら	675	24.5	17.2
25	火	○	ツイストパン	みさとカルツォーネ かぼちゃのシチュー なりたえんじょうじさんのブルーベ リージャム	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	コーン たまねぎ セロリ レモン ブルーベリー	パン きびざとう ぎょうざのかわ じゃがいも	オリーブオイル なたねあぶら バター	622	17.9	26.0
26	水	○	ごはん	ほきのオイネーズやき ごぼうのごまあえ どさんこじる	ほき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ コーン	こめ きびざとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	ごま なたねあぶら バター エッグフリーマヨ ネース	688	25.8	15.5
27	木	○	てっぼう チーズパン	ブラウンシチュー じゃがいものハニーサラダ はっさく	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり てっぼうづけ はっさく	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら バター なまクリーム なたねあぶら	591	22.0	27.7
28	金	○	ごはん	ロースカツ きよきよとそぼろ（かんばちそぼろ） ぐたくさんみそしる いよかん こぶくろソース	かんばち ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん ながねぎ いよかん	こめ きびざとう さといも	なたねあぶら ごま サラダあぶら	700	20.7	17.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

○学校配送は13日、20日、25日のパンです。

かん せん しょう ま からだ

感染症 に負けない体をつくろう*****



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		655
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		24.2
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		19.9
食塩相当量： 2.0g以下		2.2



◇食事の前には、せっけんをつかって手をよくあらいましょう！！