



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	火	パンプキンパン ギゆうにゆう ポークビーンズ ワンタンスープ ゼリー	パン あぶら ワンタン ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ もやし めんま ねぶかねぎ しょうが ほししいたけ	626	23.8	
2	水	ふりかえ休業日						
3	木	憲法記念日						
4	金	みどりの日						
7	月	よこわりまるパン ギゆうにゆう ホキフライ (ソース) キャベツのソテー ポトフ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ホキ ぶたにく ウインナーソーセージ	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん ブロッコリー だいこん	607	26.6	
8	火	ごはん ギゆうにゆう ジャー جانとうふ コーンいりたまごスープ いりこさかな	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく たまご ハム いりこ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし こまつな	611	26.7	
9	水	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくとたまねぎのあまからに わかめのみそしる あまなつみかん	ごはん こんにやく あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ	たまねぎ めんま しょうが だいこん なつみかん	562	21.6	
10	木	しよくパン ブルーベリージャム ギゆうにゆう ミートボールのトマトに こまつなとツナのソテー	パン ジャム パンこ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(缶) こまつ な とうもろこし	601	22.1	
11	金	ごはん ギゆうにゆう あかうおのしょうがや き ひじきのいりに なめこしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう あかうお ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ	だいずもやし にんじん なめこ だいこん ねぶかねぎ	535	24.3	
14	月	小きんときまめパン ギゆうにゆう さんさいうどん だいずとさかなのまるごとあげ	あまなつとう パン うどん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	はくさい にんじん ねぶかねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ なめこ	584	25.2	
15	火	わかめごはん ギゆうにゆう なまあげととりにくのみそに かきたまじる れいとうパインアップル	ごはん あぶら さとう でんぷん	わかめ ギゆうにゆう なまあげ とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ ねぶかねぎ パインアップル	576	22.2	
16	水	ごはん ギゆうにゆう ししゃもフライ(ソース) あさづけ とんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ししゃも ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	562	20.5	
17	木	こめこパン ギゆうにゆう とりにくのこうそうやき じゃがいものスープ に オレンジ	パン こめこ あぶら じゃがいも パター	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	589	28.6	
18	金	むぎごはん ギゆうにゆう ドライカレー コンソメスープ ゼリー	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく こまつな セロ リー キャベツ	592	20.0	
21	月	小ツイストパン ギゆうにゆう キャベツとベーコンのスパゲッティ フルーツカクテル	パン スパゲッティ あぶら パター ゼリー さとう	ぎゆうにゆう とりにく クリーム	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく こまつな セロ リー キャベツ	599	21.4	
22	火	むぎごはん ギゆうにゆう ハヤシシチュー コールスロー	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト(缶) キャベツ きゅうり とうもろこし	598	20.5	
23	水	ごはん ギゆうにゆう さばのしちみやき ごもくきんぴら わかたけじる	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゆうにゆう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん ピーマン たけの こ	633	27.6	
24	木	コッペパン ギゆうにゆう チリコンカーン アイリッシュシチュー	パン あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ セロ リー ねぶかねぎ	551	25.8	
25	金	むぎごはん ギゆうにゆう ビビンパふうソ テー わかめいりたまごスープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ たまご とうふ ヨーグルト	にんじん たら だいずもやし にんにく しょうが ねぶかねぎ こまつな	604	26.3	
28	月	運動会ふりかえ休業日						
29	火	ごはん ギゆうにゆう チンジャオロースー とうふスープ みしょうかん(えひめ県産のくだもの)	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ とりにく うずらたまご わかめ	しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ はくさい もやし みしょうかん	568	24.2	
30	水	ごはん ギゆうにゆう かつおとだいずのオーロラに さつまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゆうにゆう かつお だいず とりにく とうふ	しょうが グリンピース にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	658	27.2	
31	木	よこわりまるパン ギゆうにゆう ハンバーグのトマトソースがけ はるさめスープ オレンジ	パン でんぷん はるさめ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ほししいたけ オレンジ	585	25.0	

今月の給食目標
食事のマナーを身につけよう

* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこ
た です。
* はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。
* 献立内容は、変更することがあります。



本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 626 kcal
・たんぱく質 23.8 g