



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	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき うめふうみづけ みそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ	しょうが きゅうり キャベツ しそ こまつな だいこん ねぶかねぎ	655	23.3	
4	月	コッペパン マーメイド ぎゅうにゅう とりにくのおこうじやき かんぴょうのカミカミサラダ とうふスープ	パン ジャム こうじ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	かんぴょう にんじん キャベツ チンゲンサイ はくさい ねぶかねぎ	543	26.4	
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツカクテル スティックこんぶ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが にん にく グリーンピース パインアップル(缶) もも(缶) りんご(缶)	660	19.8	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう いかよせフライ(ソース) キャベツのソテー ワンタンスープ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ワンタン	ぎゅうにゅう いか いとより ぶたにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぶかねぎ ほししいたけ	606	22.5	
7	木	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ(ソース) ミネストローネ	パン ジャム じゃがいも さとう バター パンこ こむぎこ こめこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう いんげんまめ だっしふんにゅう ベーコン だいち	たまねぎ にんじん パセリ キャベ ツ にんにく トマト(缶)	659	20.9	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのしょうがやき ごもくきんぴら しらたまじる	ごはん ごま あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく だいち とりにく こうやどうふ	しょうが ごぼう にんじん こまつ な だいこん ほししいたけ	578	25.8	
11	月	こめこげんまいハニーパン ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) いんげんまめのミルクスープ オレンジ	パン こめこ はちみつ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく いんげんまめ チーズ	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし オレンジ	628	28.0	
12	火	<のりに巻いて食べよう!> ごはん てまきのり ぎゅうにゅう にくそぼろ スティックぎゅうり とんじる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ	しょうが きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	576	27.2	
13	水	<1学年保護者給食試食会> しそごはん ぎゅうにゅう ごもくどうふ だいちとごさかなのあげに みしょうかん	ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ だいち いかなご	しそ にんじん ほししいたけ グリーンピース とうもろこし たまね ぎ はくさい みしょうかん	674	24.8	
14	木	コッペパン ソフトチーズ ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに ベーコンとこまつなのソテー	パン パンこ でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく だいち ベーコン	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 キャベツ とうもろこし	607	23.5	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのカレーやき にまめ スタミナうーめん	ごはん うーめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく いんげんまめ	にんじん ねぶかねぎ いら たま ねぎ もやし しょうが にんにく	548	24.9	
18	月	<サッカーワールドカップを応援しよう!> バターロールパン ぎゅうにゅう ピロシキふうつつみあげ ポルシチ ロシアンティームース	バター パン あぶら じゃがいも こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム とうにゅう	ビート にんじん パブリカ パセリ キャベツ たまねぎ トマト(缶) にんにく	690	23.4	
19	火	<日本の味めぐり① 高知県> ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまがらめ どろめじる ひゅうがなつゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう かつお だいち しらす たまご とうふ	しょうが にんじん えだまめ こまつな	649	26.4	
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー うずらたまごわかめのスープ れいとうパインアップル	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ とうふ うずらたまご	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ こまつな パインアップル	585	22.5	
21	木	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースかけ はるさめスープ オレンジ	パン さとう でんぷん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ ほししいた け もやし オレンジ	582	24.6	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう ますのしそふうみやき きりぼしだいこんのいりに みそけんちんじる	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ます ぶたにく あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ だい こん ごぼう わぶかわねぎ	586	26.9	
25	月	ふりかえ休業日						
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのあまからに わかめのみそしる メロン	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう 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 メロン	561	21.8	
27	水	ごはん ふりかけ(ひじき) ぎゅうにゅう なまあげのごもくに じゃがいものにくみそあえ	ごはん ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく うずらたまご なまあげ	にんじん ほししいたけ クリンピー ス とうもろこし たまねぎ はくさい しょうが	650	24.5	
28	木	小チーズパン ぎゅうにゅう わかめラーメン ごさかなのからあげレモンソースかけ れいとうみかん	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく きびなご	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし とうもろこし しょうが にん にく レモン みかん	647	28.7	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ ひきなじる オレンジ	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ オレンジ	596	23.5	

今月の給食目標
衛生に注意して食事をしよう

* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。
* はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。
* 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 620 kcal
・たんぱく質 23.3 g