



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きのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになるみどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
28 火	<給食スタート おはしセットを忘れずに> しょくパン マーメイド ギョウザにゆう ペンネのトマトソースに コンソメスープ	パン スパゲッティ あぶら ジャム	ぎょうにゆう ぶたにく だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) こまつな セロリー キャベツ	563	21.6
29 水	わかめごはん ギョウザにゆう にくだんごのあまずあんかけ(2こ) ゆでたまご ひきなじる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	わかめ ギョウザにゆう とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ	612	20.4
30 木	ごはん ギョウザにゆう いわしのみりんぼし ひじきのいりに とうがんにいりみそする	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゆう いわし ひじき あぶらあげ わかめ とうふ	だいずもやし にんじん とうがん	640	31.5
31 金	よこわりまるパン ギョウザにゆう ハンバーグイタリアンソースがけ モロヘイヤスープ オレンジ	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ぎょうにゆう ぶたにく とりにく	バジル たまねぎ にんじん モロヘイヤ とうもろこし にんにく オレンジ	595	25.4
3 月	ごはん ギョウザにゆう チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん ワンタン	ぎょうにゆう ぶたにく	ピーマン あかピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぶかねぎ	544	21.1
4 火	しょくパン ソフトチーズ ギョウザにゆう とりにくのレモンふうみ はるさめスープ オレンジ	パン ジャム でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎょうにゆう チーズ とりにく ぶたにく	レモン にんじん こまつな はくさい もやし ほししいたけ オレンジ	608	28.6
5 水	ごはん ギョウザにゆう ぶたにくたまねぎのあまからに わかめじる れいとうみかん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎょうにゆう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ めんま しょうが だいこん みかん	590	22.1
6 木	ごはん ギョウザにゆう やきぎょうざ(2こ) びりからきゅうり サンラータン	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま でんぶん	ぎょうにゆう ぶたにく とりにく たまご とうふ	キャベツ たら にんにく しょうが きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	569	20.2
7 金	ココアパン ギョウザにゆう ホワイトシチュー キャベツのソテー れいとうりんアップル	パン じゃがいも あぶら	ぎょうにゆう とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし えだまめ りんアップル	647	23.7
10 月	ごはん ギョウザにゆう ほっけのしおやき ごもくきんびら みそする	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゆう ほっけ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぶかねぎ	599	26.9
11 火	小コッペパン ギョウザにゆう ソースやきそば むししゅうまい(2こ) ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぶん	ぎょうにゆう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	608	25.1
12 水	ごはん ギョウザにゆう あぶらふのたまごとし とんじる	ごはん あぶらふ さとう さといも	ぎょうにゆう たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ	580	22.7
13 木	<陸上記録会応援こんだて> わかめごはん ギョウザにゆう ウイナーソーセージカツ やさしいため だいこんスープ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも はるさめ	わかめ ギョウザにゆう ウイナーソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし だいこん こねぎ しょうが	585	20.8
14 金	小きんとたまめパン ギョウザにゆう やさいうどん いかてんぶら(しょうゆ) ぶどう(2こ)	あまなっとう パン うどん こむぎこ でんぶん あぶら	ぎょうにゆう ぶたにく いか たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ ぶどう	617	24.5
18 火	ごはん ギョウザにゆう はっぼうさい あおのりポテト オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎょうにゆう ぶたにく いか えび うずらたまご あおのり	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが オレンジ	603	20.2
19 水	<日本の味めぐり③ 三重県> 小こめパン ギョウザにゆう とんてき ごまキャベツ いせうどん	パン こめこ さとう でんぶん あぶら ごま うどん	ぎょうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ こねぎ	625	27.1
20 木	むぎごはん ギョウザにゆう ポークカレー フルーツカクテル	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー さとう	ぎょうにゆう ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんアップル(缶) もも(缶) りんご レモン	644	19.2
21 金	<十五夜こんだて> ごはん ギョウザにゆう やきとり いものこじる みたらしだんご	ごはん さとう あぶら さといも しらたまもち でんぶん	ぎょうにゆう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく しめじ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	632	24.0
25 火	小パンキンパン ギョウザにゆう マーボーメン だいずとごさかなのまるごとあ げ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも ごま さとう	ぎょうにゆう ぶたにく とうふ だいず かたくちいわし	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たら ほししいたけ しょうが にんにく	631	26.9
26 水	<秋のお彼岸にちなんで> ごはん ギョウザにゆう あつあげとごぼうのごまみそに おくずかけ なし	ごはん さといも あぶら さとう ごま じゃがいも うーめん ふ でんぶん	ぎょうにゆう なまあげ あぶらあげ	にんじん ごぼう グリンピース しょうが さやいんげん なす ほししいたけ なし	572	17.3
27 木	しょくパン ブルーベリージャム ギョウザにゆう ホキフライ(ソース) イタリアンスープ オレン ジ	パン ジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎょうにゆう ホキ とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	633	24.8
28 金	しそごはん ギョウザにゆう チャブチェ わかめとたまごのスープ いりごさかな	ごはん さとう はるさめ あぶら ごま でんぶん	ぎょうにゆう ぶたにく わかめ たまご いりこ	しそ しょうが にんにく にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ	560	23.7

今月の給食目標
正しい食生活をしよう



* 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