



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	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうカレー フライドスイートポテト りんご	ごはん あぶら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ はくさい にんにく りんご	613	19.8
2	火	きんときまめパン ぎゅうにゅう タンメン わかさぎのてんぷら(2本) なし(くだもの)	あまなつとう パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ	にんじん たら キャベツ もやし たまねぎ ねぶかねぎ しょうが なし	610	25.0
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ あげぎょうざ(2こ)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	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 キャベツ	617	22.7
4	木	<パンにサンドして食べよう①~③> しょくパン ぎゅうにゅう ①スライスチーズ ②ツナいため ③キャベツのソテー トマトスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ ベーコン いんげんまめ だいず	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ トマト(缶)	623	27.2
あきやすみ(9, 10日)							
11	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのごまみそからめ うーめんじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま うーめん	ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく あぶらあげ こうやどうふ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	631	26.7
12	金	チーズパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ 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	チーズ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パセリ たまねぎ とうもろ こし マッシュルーム しめじ えのき たけ パインアップル(缶) もも(缶) りんご(缶)	630	23.0
15	月	ごはん ぎゅうにゅう 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 でんぷん ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン あかピーマン たけのこ れんこん 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	560	21.0
16	火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージサルサソースがけ やさいスープ ゼリー	パン あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ ぶたにく	トマト(缶) たまねぎ にんにく レモ ン にんじん こまつな キャベツ	595	21.9
17	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とうふともやしのチャンプルー しらすほししいたまごスープ みかん	ごはん あぶら でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご しらすほし	にんじん もやし ねぶかねぎ しょう が にんにく こまつな たまねぎ ほししいたけ みかん	566	22.6
18	木	<日本の味めぐり④ 群馬県> ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースかけ ひつばたき(こんにやくのみそがらめ) おつきりこみ	ごはん さとう あぶら ごま うどん さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ	567	26.4
19	金	<旬を味わおう...さつまいも、くり> こめこげんまいハニーパン ぎゅうにゅう あぎいりンチュー さけのこうそうやき	パン こめこ はちみつ じゃがいも さつまいも くり あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	593	29.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおこうじやき はりはりづけ みそしる	ごはん さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	558	23.9
23	火	くろしょくパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー やさいのカレーソテー れいとうパインアップル	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ とうもろこし パインアップル	616	19.8
24	水	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ごもくどうふ だいがくいも	ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	のり ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	にんじん ほししいたけ グリンピース とうもろこし たまねぎ はくさい	652	20.8
25	木	しゅうがくじけんこうしんだん(給食なし)					
26	金	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ペンネアラビアータ ミートボールスープ	パン ジャム パンこ でんぷん あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん こまつな はくさ い ほししいたけ しょうが にんにく トマト(缶)	588	22.3
29	月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもととりにくのあげに けんちんじる	ごはん でんぷん さつまいも あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが れんこん にんじん えだま め だいこん ごぼう ねぶかねぎ	617	22.0
30	火	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン はくさいとうずらたまごのスープ オレンジ	パン あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご	たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ オレンジ	567	25.4
31	水	<さんまをしょうずに食べよう> ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき うめふうみづけ わかめじる	ごはん さといも	ぎゅうにゅう さんま わかめ とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり しそ にんじん だいこん	593	22.9

今月の給食目標
すききらいをなくそう



印は、スプーンもあつたほうが食べやすいこんだてです。
*はしは、毎日忘れず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 620 kcal
・たんぱく質 23.3 g