



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	おもにからだのちょうしをと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)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ あおのりポテト オレンジ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおのり	にんじん はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しめじ しょうが オレン ジ	612	21.9
2	金	小パン Pumpkinパン ぎゅうにゅう スープスパゲッティ フルーツカクテル	パン スパゲッティ じゃがいも バター ゼリー さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう パセ リ パインアップル(缶) もも(缶) りんご	634	21.4
5	月	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー うずらたまごもやしのスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ はくさい もやし ねぶかねぎ ほししいたけ	610	26.5
6	火	ツイストパン ぎゅうにゅう さんさいうどん だいずとごさかなのまるごとあげ	パン うどん でんぷん さつまいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ なめこ	576	24.0
7	水	ごはん あじつかけのり ぎゅうにゅう にくじゃが いかてんぷら(しょうゆ)	ごはん あぶらふ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく いか たまご	にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ	650	22.8
8	木	くい歯の日...よくかんで食べよう むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのしちみやき ひじきいりきんぴら みそしる	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こまつな ねぶかねぎ	608	27.0
9	金	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) ポトフ	パン チョコレートクリーム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ウイナーソーセージ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん	688	26.0
12	月	かしのみ発表会ふりかえ休業日					
13	火	ソフトドックパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かぶのスープ オレンジ	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく かぶ パセリ ねぶかねぎ オレンジ	606	22.8
14	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのしょうがやき きゅうりのピリからづけ キムチスープ	ごはん はるさめ さとう あぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん いら だいこん ねぶかねぎ だいずもやし はくさい きゅうり	571	24.0
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき きりぼしだいこんのいりに わかめじる	ごはん こんにやく あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ 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	620	23.8
16	金	＜開校記念日お祝いデザート＞ しょくパン メーブル&マーガリン ぎゅうにゅう ハムカツ たまごスープ おいわいゼリー	パン メーブルシロップ マーガリン パンこ あぶら でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう ハム たまご	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	644	24.2
19	月	＜日本の味めぐり⑤ 宮崎県＞ ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん(タルタルソース) めたいも はくさいのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう さとも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ	673	25.2
20	火	こめこパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン むししゅうまい(2こ) デザート	パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし めんま とうもろこし しょうが にんにく	666	28.6
21	水	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ はるさめスープ りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うずらたまご	にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ グリーンピース にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい えのきたけ りんご	591	21.3
22	木	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく とうふ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	646	26.1
26	月	しょくパン はちみつ ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ミネストローネ オレンジ	パン はちみつ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ	にんにく パジル にんじん パセリ キャベツ たまねぎ トマト(缶) オレンジ	586	27.2
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのみそに えびとなめこのスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご えび	にんじん さやいんげん だいこん しょうが なめこ こまつな たまねぎ	566	24.0
28	水	＜図書館まつりコラボ給食＞ 小コッペパン ぎゅうにゅう ソースやきそば はるまき みかん	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし しょうが みかん	708	22.1
29	木	＜図書館まつりコラボ給食＞ ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき だいこんサラダ だいこんのみそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり わかめ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし ねぶかねぎ	598	24.6
30	金	＜図書館まつりコラボ給食＞ ごはん ぎゅうにゅう きのこカレー フルーツいりあんにんどうふ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ かんてん	しいたけ しめじ まいたけ にんじん グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	611	19.0

今月の給食目標
献立と栄養に関心をもとう



* 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