



小学校 野村小 将監小 向陽台小 将監西小 松森小
2ブロック 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉松陵小



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年のえいよう	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしきととのえるのもとになる	エネルギー	たんぱく
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	kcal	たんぱく
1	火	ごはん 牛乳 めだまやき(しょうゆ) すきやき ごまいりそくせきづけ みかん	ごはん ごま さとう	牛乳 たまご ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ ごぼう えのきたけ みかん	606	25.3
2	水	こめこフオカツチャ 牛乳 チリコンカン さつまいもコロッケ(ソース) ラビオリとはくさいのスープ	パン こめこ さつまいも パンこ こむぎこ さとう しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく だいたず いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト はくさい にんじん パセリ	644	24.7
4	金	わかめごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ナムル あぶらふいりみそしる グレープフルーツ	ごはん でんぷん ごま あぶらふ じゃがいも しょくぶつゆ さとう	牛乳 わかめ あかうお みそ	ほうれんそう にんじん もやし しょうが キャベツ たまねぎ グレープフルーツ	603	23.5
7	月	せわりコッペパン 牛乳 レンズまめが戻ったサルサソース ウイナーソーセージのサルサソースかけ コールスロー きのこのクリームスープ	パン オリーブゆ さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 ウイナーソーセージ レンズまめ ベーコン チーズ	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ しめじ にんじん	604	22.3
8	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) くわかめとやさいのいために かきたまじる	ごはん パンこ こむぎこ しょくぶつゆ さとう ごま でんぷん	牛乳 ししゃも くわかめ あぶらあげ たまご とうふ	ごぼう にんじん れんこん チンゲンサイ ねぎ えのきたけ	554	19.8
9	水	ごはん 牛乳 チキンみそカツ 精製のみそだれ ごますあえ ぶりからスープ オレンジ をかけた	ごはん パンこ こむぎこ ごま しょくぶつゆ さとう	牛乳 とりにく みそ ぶたにく とうふ	にんにく きゅうり もやし にんじん ねぎ にはくさい しめじ オレンジ	634	25.3
10	木	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 さけのバジルやき だいたずサラダ ソーセージとやさいのスープ ヨーグルト	パン ブルーベリージャム さとう しょくぶつゆ	牛乳 さけ だいたず ウイナーソーセージ ヨーグルト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし はくさい セロリー パセリ	598	30.2
11	金	ごはん 牛乳 たまごとし かきあげ(しょうゆ) みそけんちんじる	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 おきあみ たまご ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん ごぼう ねぎ しゅんぎく しめじ	631	22.5
14	月	小ソフトパン 牛乳 カレーうどん いかのたつたあげ はくさいときゅうりのそくせきづけ	パン でんぷん うどん しょくぶつゆ	牛乳 いか とりにく あぶらあげ	にんじん グリンピース たまねぎ はくさい きゅうり しょうが	591	25.8
15	火	ごはん あじつけのり 牛乳 やしししゃも(2ほん) にくじゃが さんしょくあえ みかん 旬の葉物	ごはん ごま さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 のり ししゃも ぶたにく	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース みかん	615	21.8
16	水	ごはん 牛乳 にくだんごのあますあんかけ(3こ) わかめとツナのいためもの はるさめスープ	ごはん パンこ でんぷん さとう ごま はるさめ しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく まぐるあぶらづけ わかめ	たまねぎ とうもろこし はくさい キャベツ にはくさい もやし めんま	630	22.0
17	木	くろしょくパン 牛乳 ホキフライ(ソース) フレンチサラダ パンプキンポタージュ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも バター しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ホキ チーズ なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	679	24.8
18	金	ごはん 牛乳 ささかまぼこのしょうがやき こまつなとしめじのおひたし さつまじる パインアップルのかんづめ 秋の味覚	ごはん さつまいも しょくぶつゆ	牛乳 ささかまぼこ とりにく みそ	しょうが こまつな はくさい しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ パインアップル	552	20.9
21	月	コッペパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくとカシューナッツのいために ワンタンスープ グレープフルーツ	パン いちごジャム さとう でんぷん カシューナッツ ワンタン しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ヤングコーン グレープフルーツ チンゲンサイ もやし パプリカ	656	25.2
22	火	ごはん 牛乳 いとよりてんぷら(しょうゆ) とりにくとやさいのくずかけ わかめともやしのしょうががえ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 いとよりだい とりにく わかめ	もやし きゅうり しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	573	19.8
24	木	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) しせんどうふ パンサンスー	ごはん こむぎこ さとう はるさめ ごま でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	609	22.6
25	金	しょくパン マーメレード 牛乳 フライドチキン もやしとコーンのソテー マカロニとキャベツのスープ	パン マーメレード でんぷん こむぎこ さとう マカロニ しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ベーコン ウイナーソーセージ	もやし とうもろこし しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	582	27.4
28	月	ごはん 牛乳 さんまのかばやき 旬の葉物 だいこんのこうみづけ なめこじる りんご	ごはん でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 さんま とうふ みそ	だいこん きゅうり しょうが なめこ にんじん ねぎ りんご	651	22.8
29	火	こめこパン 牛乳 カップエッグ ごぼうサラダ(マヨネーズ) おおむぎいりミネストローネ	パン こめこ ごま マヨネーズ おおむぎ じゃがいも オリーブゆ	牛乳 たまご いんげんまめ ベーコン	ごぼう とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく	620	25.8
30	水	ごはん 牛乳 たらフライ(ソース) にくみそひじき うーめんじる	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん うーめん しょくぶつゆ	牛乳 たら だいたず ぶたにく ひじき みそ とりにく うずらたまご なんと	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが はくさい ほししいたけ	645	27.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

今月の目標 *...感謝の気持ちをもって食事をしよう

食べ残し もったいないよ 食べてみよう

仙台市立野村小学校 6年



3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 639kcal
・たんぱく質 24.0g



☆紙は大切な資源です。葉物資源回収などを活用しましょう。