



11がつのよていこんだてひょう



仙台市立向山小学校

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	金	ナン キーマカレー フルーツポンチ	ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	561	25.6
4	月	振替休日					
5	火	ごはん いかリングフライ こまつなのソテー ふわふわたまごスープ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう いか ベーコン チーズ たまご	とうもろこし こまつな もやし にんじん たまねぎ パセリ	625	25.4
6	水	学習発表会 児童の部 (給食なし)					
7	木	ごはん やきぎょうざ はくさいとはるさめのほしえびに グレープフルーツ	ごはん こむぎこ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび とうふ	キャベツ なら にんにく しょうが はくさい しいたけ にんじん グレープフルーツ	595	19.1
8	金	ごはん とりごぼうどんのぐ さつまいもチップス きのこじる	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん ごぼう えのきたけ しめじ なめこ だいこん	609	23.9
11	月	振替休業日 (9日 学習発表会)					
12	火	ごはん とりにくのレモンふうみ きりぼしだいこんのサラダ チーズスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	レモン きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし もやし パセリ たまねぎ	684	26.9
13	水	小まるパン いちごジャム むししゅうまい チャンポンメン	パン ジャム こむぎこ でんぷん ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび なた	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし	560	25.5
14	木	ごはん なつとう にくじゃが わかめじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん さやえんどう たまねぎ ねぎ	611	25.3
15	金	ごはん ミートボールとやさいのトマトに もやしとチンゲンサイのスープ	ごはん でんぷん パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム(缶) トマト(缶) チンゲンサイ たけのこ もやし	572	19.1
18	月	しょくパン あさりいりクリームシチュー さつまいもとりんごのかさねに	パン じゃがいも あぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ クリーム	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム(缶) りんご	622	19.4
19	火	ごはん あじつけのり ささかまぼこのみそがらめ あぶらふいりはっとじる	ごはん さとう こむぎこ しらたまこ あぶらふ	ぎゅうにゅう のり ささかまぼこ とりにく なた	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	562	22.7
20	水	小ミルクパン だいずとごきかなのまるごとあげ ベーコンときのこのスパゲティ みかん	パン でんぷん あぶら ごま さとう スパゲティ バター	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ みかん	596	22.0
21	木	ごはん はつぼうさい もやしのちゅうかあえ パインアップルかん	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 いか えび いうずらのたまご	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 もやし パインアップル(缶)	614	23.0
22	金	ごはん さばのごまだれかけ ごもくまめ すましじる だして味わう 和食の日	ごはん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば だいず ちくわ こんぶ とうふ	にんじん たけのこ みつば ほししいたけ	583	25.1
25	月	コッペパン ウィナーのトマトソースかけ コーンポタージュ ゴールデンキウイフルーツ	パン さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ チーズ クリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ ゴールデンキウイフルーツ	660	23.2
26	火	ごはん ビビンバ ナムル サムゲタンスープ	ごはん さとう あぶら ごま はるさめ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう ぜんまい もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	575	23.3
27	水	就学時健康診断 (給食なし)					
28	木	ごはん ししゃもフライ いろいろのはな はくさいとあぶらあげのみそじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも おから ぶたにく ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい	629	24.6
29	金	ごはん ぶたにくのハーブやき かぶのサラダ コンソメスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	かぶ だいこん きゅうり とうもろこし レモン にんじん パセリ セロリー たまねぎ	560	21.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつ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。

【17回】

【3年 16回】

～お知らせ～

なし
21日 3年生 校外学習のため 給食
21日 6年生 6学年PTA試食会

～今月の給食目標～

う
○献立と栄養に関心をもと

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 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5g