



5がつのよていこんだてひょう

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 質 (g)
1(水) 天皇の即位の日, 2(木) 国民の休日, 3(金) 憲法記念日							
6	月	振替休日					
7	火	ごはん かつおのげんきソースかけ スタミナうーめん	ごはん でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう うーめん	ぎゅうにゅう かつお ぶた にく	しょうが たまねぎ ねぎ レモン にんじん もやし には	579	26.4
8	水	ごはん はっぼうさい じゃがいもそぼろに	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ グリンピース	636	25.3
9	木	コッペパン とりにくとマカロニのクリームに だいこんサラダ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり レモン	606	22.8
10	金	ごはん あじフライ たけのこのおかかに わかめじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ	たけのこ にんじん さやいんげん ねぎ	626	23.9
13	月	小きんときまめパン さんさいうどん ごぼうとにぼしのパリパリあげ パインアップル(かんづめ)	パン あまなつとう うどん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ だいず にぼし	にんじん ねぎ わらび なめこ ごぼう パインアップル(缶)	591	25.6
14	火	ごはん とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	にんじん さやえんどう たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ	561	22.6
15	水	むぎごはん チキンカレー ひじきのサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	にんじん たまねぎ トマト(缶) キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	596	18.5
16	木	しょくパン いちごジャム ス克蘭ブルエッグ キャベツとベーコンのスープ	パン あぶら さとう バター ジャム	ぎゅうにゅう たまご ウイナーソーセージ ベーコン	とうもろこし チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ	554	20.4
17	金	ごはん あぶらふりにくじゃが こまつなのみそじる	ごはん あぶらふ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやえんどう ほししいたけ こまつな ねぎ	568	18.8
20	月	小こめこパン グリーンアスパラガスとベーコンのスパゲティ アーモンドコールスロー	パン こめこ スパゲティ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	にんじん たまねぎ きピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり	578	20.9
21	火	ごはん とうふハンバーグやさいあんかけ はるさめスープ	ごはん ばんこ あぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん さやえんどう たけのこ ほししいたけ しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ	552	22.5
22	水	ごはん かつおとだいずのあまずに いなかじる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ふ さといも	ぎゅうにゅう かつお だいず あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	635	26.4
23	木	まるパン メンチカツ おおむぎいりミネストローネ オレンジ	パン ばんこ あぶら おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめ レンズまめ だいず	たまねぎ キャベツ にんじん トマト(缶) にんにく オレンジ	654	22.6
24	金	ごはん ぶたにくとはるさめのいためもの とうふスープ パインアップル	ごはん はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とう ふ やきぶた	チンゲンサイ もやし きくらげ にんじん ねぎ はくさい パインアップル	578	20.1
27	月	振替休業日 (25日 運動会)					
28	火	ごはん ほっけのてりやき ごまあえ にらとたまごのみそじる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう ほっけ たまご とうふ	こまつな にんじん もやし には	558	25.8
29	水	ごはん やきぎょうざ もやしのちゅうかあえ スーラータン	ごはん こむぎこ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	キャベツ には にんにく しょうが もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	614	20.8
30	木	小ココアパン ソースやきそば わかめスープ メロン	パン ごま ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ しょうが ピーマン キャベツ たまねぎ もやし メロン	563	21.7
31	金	ごはん キーマカレー ジュリアンスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく パセリ キャベツ もやし	552	20.7

ぎゅうにゅうは毎日つきます。※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

こんげつ きゅうしよちきりよ
〜今月の給食目標〜

- しょくじ みつ
- 食事のマナーを身に付けよう
- たものしょうかきゅうしゅうし
- 食べ物の消化吸収について知ろう



お知らせ

14日 6年生 校外学習のため給食ありません。
詳しくは、学級だより等でご確認ください。

【18回】【6年17回】

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