

10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	今日は十五夜です まるパン ハンバーグのトマトソースかけ コールスロー あきあじシチュー じゅうごやゼリー	パン でんぷん パンこ さとう あぶら さつまいも くり ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	716	26.9
2	金	今日は豆腐の日です ごはん マーボーとうふ もやしちゅうかあえ りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし りんご	717	28.3
5	月	今日はレモンの日です ココアパン とりにくのレモンふうみ だいこんサラダ ABCスープ	パン でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン だいこん とうもろこし きゅう り にんじん たまねぎ	722	28.9
6	火	むぎごはん ツナそぼろ やまがたふういもに オレンジ	ごはん おおむぎ さとう ごま さとも	ぎゅうにゅう まぐろ ぎゅうにく	にんじん ごぼう ねぎ まいたけ オレンジ	652	23.9
7	水	ごはん ぶたにくのにらソースかけ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら にんじん きゅうり はくさい たけのこ もやし ねぎ	663	23.3
8	木	10日は目の愛護デーです しょくパン ブルーベリー&マーガリン ジャーマンポテト やさいとたまごのスープ	パン ジャム マーガリン じゃがいも バター あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	638	22.6
9	金	ごはん さんまのしおやき にくじゃが ミニトマト	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ ミニトマト	690	26.4
12	月	臨時休業日					
13	火	今日はさつまいもの日です 小こめこげんまいいハニーパン まめいりだいかくいも きのこうどん かき	パン こめこ はちみつ さつまいも あぶら さとう ごま うどん	ぎゅうにゅう だいず とりにく	しめじ まいたけ なめこ ほししいたけ にんじん ねぎ かき	611	23.8
14	水	ごはん さばのトウパンジャンやき ナムル ぶたにくともやしのスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	613	24.6
15	木	コッペパン チリコンカン キャベツとベーコンのスープ フルーツポンチ	パン あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース セロリー にんにく にんじん キャベツ みかん(缶) パインアップル (缶) もも(缶)	633	25.1
16	金	ごはん のりのつくだに ししゃもフライ ごじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ししゃも だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	635	22.2
19	月	ごはん すぐた とうふスープ 19日 食育の日 パインアップル(かんづめ)	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ やきぶた	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさい パインアップル(缶)	699	25.8
20	火	小コッペパン ミートソーススパゲティ えだまめとコーンのソテー ぶどう	パン スパゲティ あぶら バター	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) とうもろこし えだまめ もやし ぶどう	629	24.5
21	水	むぎごはん すきやき ごまあえ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	にんじん しゆんぎく はくさい ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし	596	24.8
22	木	くろしょくパン むししゅうまい チンゲンツアイとコーンのソテー しらすいりたまごスープ	パン こむぎこ でんぷん バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウイナーソーセージ たまご しらすほし	たまねぎ しょうが とうもろこし チンゲンサイ にんじん ねぎ	648	24.3
23	金	むぎごはん ポークカレー りっちゃんサラダ 1年 国語 「サラダで元気」	ごはん おおむぎ バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム かつおぶ し きざみ こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	680	22.4
26	月	ごはん こうやどうふのたまごとじ こんさいじる りんご	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ だいこん ごぼう れんこん ねぎ りんご	617	22.7
27	火	小コッペパン はちみつ やきぎょうざ タンタンめん グレープフルーツ	パン はちみつ さとう こむぎこ ちゅうかめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	キャベツ にら にんにく しょうが ねぎ ザーサイ にんじん もやし グレープフルーツ	606	22.6
28	水	わかめごはん きびなごのからあげ おでん	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとも さとう	わかめ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ちくわ がんとどき はんべん うずらたまご こんぶ	にんじん だいこん	645	24.9
29	木	31日はハロウィンです パンプキンパン かぼちゃグラタン かぶいりポトフ みかん	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい だいこん かぶ みかん	696	26.8
30	金	ごはん はっぼうさい さつまいもチップス パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも	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 ほししいたけ パインアップル(缶)	699	22.8

※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。

～今月の給食目標～

○バランスよく組み合わせて食べよう ○好き嫌いをなくそう

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

【21回】

令和2年度

10がつのよていこんだてひょう

毎月19日は
食育の日



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 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)