



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ねんのえいようが	
			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をととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
2	月	ごはん さばのみそに はりはりづけにらたまじる	ごはん さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう さば こんぶ たまご とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん にら	654	26.7
3	火	文化の日					
4	水	あげパン タンメン えだまめとコーンのソテー	パン さとう あぶら バター ちゅうかめん	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうもろこし えだまめ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	627	24.5
5	木	福島県の郷土料理 ごはん ソースカツ ゆでキャベツ こづゆ みかん	ごはん パンこ あぶら さとう さといも ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぼたて	にんじん ほししいたけ きくらげ ほうれんそう キャベツ みかん	670	22.9
6	金	ツイストパン えびとブロッコリーのクリームに アメリカンサラダ ラフランスゼリー	パン じゃがいも バター あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし ラフランス	689	23.8
9	月	振替休業日 (7日 学習発表会)					
10	火	ビビンバ(ごはん・やきにく・ナムル) キムチスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし にら はくさい ほししいたけ	661	27.8
11	水	今日は鮭の日です まるパン さけフライ コーンサラダ チーズスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ	714	26.2
12	木	むぎごはん あぶらふのたまごとじ ごまずあえ わかめととうふのみそしる	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし ねぎ	618	22.6
13	金	小ココアパン ささかまのチーズやき スパゲッティナポリタン パインアップル(かんづめ)	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ハム	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが マッシュルーム パインアップル(缶)	640	27.3
16	月	ごはん わかめぎょうざ こんにゃくとメンマのいりに ふかにくだんごスープ	ごはん こむぎこ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さめ	キャベツ にら にんにく しょうが メンマ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ ほししいたけ	663	22.9
17	火	むぎごはん くりコロッケ にくどうふ りんご	ごはん おおむぎ さつまいも くり パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ りんご	707	23.9
18	水	毎月第3水曜日は「みやぎ水産の日」です ソフトパン もうかさめのたつたあげ かぶりいりサラダ ふわふわたまごスープ	パン でんぶん こむぎこさとう あぶら	ぎゅうにゅう さめ ベーコン チーズ おから たまご	しょうが かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン にんじん たまねぎ パセリ	653	26.2
19	木	ごはん ぶたにくのごまだれかけ キャベツのじゃこいため ちゅうかスープ	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にら たけのこ はくさい もやし ねぎ ほししいたけ	679	27.6
20	金	小きんときまめパン いかてんぷら ちゃんこうどん みかん	あまなっとう パン こむぎこ でんぶん あぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ みかん	666	26.3
23	月	勤労感謝の日					
24	火	むぎごはん なっとう ぎんさけのおやき はつとじる	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さけ なっとう とりにく こうやどうふ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	669	29.2
25	水	就学時健康診断 (給食なし)					
26	木	まるパン メンチカツ はるさめスープ グレープフルーツ	パン パンこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ グレープフルーツ	630	23.2
27	金	むぎごはん シーフードカレー コールスロー ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あさり いか えび チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	711	22.6
30	月	小コッペパン ソースやきそば だいずいりあおのりポテト コーンいりたまごスープ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり たまご ハム	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	679	26.7

※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。

【17回】

【6年 15回】

～お知らせ～
11日, 12日 6年生 修学旅行のため 給食なし
13日 1年生 校外学習のため 給食なし

～今月の給食目標～
○献立と栄養に関心をもちよう

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

令和2年度



11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	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)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		