



# 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	おもにからだのちようしき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 しつ (g)
1	月	★こどもの日 献立★ ごはん チキンカツ わかたけじる しらすとキャベツのいためもの	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ しらすばし	たけのこ みつば えのきたけ エリンギ キャベツ	627	27.0
2	火	★ビビンバ丼にして食べよう★ ごはん ビビンバのぐ ナムル チンゲンサイともやしのスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ	560	23.9
3(水)憲法記念日 4(木)みどりの日 5(金)こどもの日							
8	月	小ソフトパン わかさぎフリッター キャベツとコーンのソテー スタミナーめん	パン こむぎこ でんぷん パンこ あぶら うめん	ぎゅうにゅう わかさぎ だいたず ウィナーソーセージ ぶたにく	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら	551	21.6
9	火	★G7給食 広島県の郷土料理を食べよう★ ごはん <b>がんす にじゃあ</b> かきたまじる	ごはん パンこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さつまあげ いりこ たまご とりにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	618	27.2
10	水	チーズパン とりにくとだいたずのトマトに キャベツとにんじんのサラダ オレンジ	パン あぶら さとう	チーズ ぎゅうにゅう とりにく だいたず	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	573	28.4
11	木	ごはん ホイコーロー ちゅうかサラダ わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ しょうが	555	21.6
12	金	ごはん ぶりのてりやき ごもくまめ だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶり だいたず ちくわ こんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ	607	27.9
15	月	ミルクパン とりにくのマーメレードやき ジャーマンポテト ジュリアンスープ	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウィナーソーセージ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ	621	28.3
16	火	ごはん むししゅうまい もやしのおナムル タンタンはるさめスープ	ごはん パンこ でんぷん ごま あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しょうが もやし にんじん にら	623	20.4
17	水	小ココアパン ごもくうどん だいたずとごきかなのまるごとあげ オレンジ	パン でんぷん あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう だいたず かたくちいわし とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ オレンジ	613	30.3
18	木	ごはん ハンバーグのてりやきソースがけ やさしいため ぐたくさんみそしる	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	615	25.2
19	金	よくかんでたべよう!かみかみメニュー むぎごはん はるまき くきわかめのきんぴら キムチスープ	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ごぼう にら はくさい ほししいたけ	618	21.2
22	月	しよくパン チリコンカン ピクルスふうサラダ ミルクスープ	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ウィナーソーセージ チーズ	たまねぎ セロリー にんにく にんじん きゅうり とうもろこし パセリ	637	28.7
23	火	ごはん あじフライ ひじきのいりに こうやどうふのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき だいたず あぶらあげ こうやどうふ	にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ	679	27.9
24	水	まるパン にくだんごのあまずあんかけ ツナとチンゲンサイのソテー ちゅうかふうたまごスープ	パン あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ たまご とうふ	たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ えのきたけ	599	28.8
25	木	ごはん とりにくのこうそうやき きんぴらごぼう けんちんじる	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	591	26.9
26	金	むぎごはん ポークカレー コールスロー ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	658	23.8
27日(土)向山大運動会 29日(月)振替休業日							
30	火	ごはん さばのたつたあげ こまつなとエリンギのソテー なめこのみそしる	ごはん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さば ベーコン とうふ	しょうが こまつな もやし エリンギ だいこん なめこ	647	25.2
31	水	小コッペパン ソースやきそば ワンタンスープ グレープフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし メンマ チンゲンサイ ねぎ しょうが ほししいたけ グレープフルーツ	538	24.5

※牛乳は毎日つきます。 ※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ ㊦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～

食事のマナーを身に付けよう

～令和5年度 食育の日テーマ～

「よくかんで食べよう」

食育の日(毎月19日)には、よくかんで食べることを目的とした「かみかみメニュー」を提供します。

