



# 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	<b>ごはん</b> 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	584	26.9	
2	火	<b>ちゅうかおこわ</b> はるまき わかめスープ	アルファかまい あぶら さとう ごま	やきぶた ぎゅうにゅう わかめ とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん しょうが ねぎ	597	19.2	
3	水	<b>憲法記念日</b>						
4	木	<b>みどりの日</b>						
5	金	<b>こどもの日</b>						
8	月	コッペパン ブルーベリージャム とりにくとマカロニのクリームに ひじきのサラダ	パン マカロニ じゃがいも マーガリン 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 ひじき	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 キャベツ きゅうり レモン	628	24.2	
9	火	<b>わかめごはん</b> あじフライ にくじゃが	ごはん あぶら じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ	694	26.4	
10	水	小こめコパン 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	パン こめこ うどん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく なるとあぶらあげ だいたい にぼし	にんじん ねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ なめこ ごぼう パインアップル(かん)	622	28.1	
11	木	<b>ごはん</b> やきぎょうぎ スーラータン もやしのちゅうかあえ	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぶん ごま	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 にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ もやし	616	21.2	
12	金	<b>ごはん</b> かつおのみそやき たけのこのおかかき わかめじる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお 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	575	28.4	
15	月	しょくパン スライスチーズ だいたいのチリコンカーン ジュリアンスープ	パン あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン チーズ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん もやし えのきたけ	564	26.1	
16	火	<b>ごはん</b> ほっけのてりやき ごまあえ いなかじる	ごはん さとう ごま ふ さとも	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん もやし だいたい ねぎ	541	23.3	
17	水	コッペパン にこみハンバーグ いんげんまめのミルクスープ みしょうかん	パン パンこ でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん パセリ みしょうかん	657	29.7	
18	木	<b>チキンカレー (むぎごはん)</b> だいたいのサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト(缶) だいたい きゅうり レモン	620	19.9	
19	金	<b>ごはん</b> あじつけのり とうふのちゅうかに じゃがいものそぼろに	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 とうふ えび のり	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 グリンピース	614	26.4	
22	月	セルフコロッケバーガー (よこわりまるパン ポテトコロッケ ゆでキャベツ) おおむぎいりミネストローネ	パン じゃがいも パンこ あぶら おおむぎ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいたい	キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	641	20.4	
23	火	<b>ごはん</b> さけのしおやき きりぼしだいたいのいりに けんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	きりぼしだいたい にんじん ほししいたけ だいたい ごぼう ねぎ	566	27.5	
24	水	小きんとときまめパン グリーンアスパラガスとベーコンのスパゲティ かぶのサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう	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 かぶ きゅうり とうもろこし レモン	578	19.4	
25	木	<b>ごはん</b> かつおとだいたいのあまぎに にらとたまごのみそじる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいたい たまご とうふ	しょうが たまねぎ には	645	28.8	
26	金	<b>ごはん</b> ぶたにくとはるさめのいためもの ワンタンスープ パインアップル(なま)	ごはん はるさめ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	には チンゲンサイ もやし にんじん しなちく ねぎ しょうが ほししいたけ パインアップル(なま)	580	20.7	
29	月	<b>振替休業日(27日 運動会)</b>						
30	火	<b>ごはん</b> ドライカレー ABCスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ パセリ	599	24.4	
31	水	小こめコパン ソースやきそば だいたいとごさかなのまるごとあげ	パン こめこ ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい にぼし	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが	640	29.4	

※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。 【19回】(6年生 18回)

《今月の給食目標》

- 食事のマナーを身に付けよう
- 食べものの消化吸収について知ろう

《お知らせ》

12日 6年生 校外学習のため  
給食はありません



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 643kcal  
・たんぱく質 25.8g