



11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	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちよ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			
1	火	ごはん にくだんごスープ ホイコーローりんご	ごはん パンこ でんぷん はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ ピーマン キャベツ しょうが にんにく りんご	603	20.3	
2	水	小ソフトパン タンタンめん ごぼうとにぼしのパリパリあげ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず にぼし	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら ごぼう	620	26.6	
3	木	文化の日						
4	金	振替休業日 (12日 学芸会)						
7	月	ごはん マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ	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 ほしいたけ もやし	659	28.2	
8	火	コッペパン あきあじシチュー いかリングフライ だいこんサラダ	パン さつまいも あぶら パンこ こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう さけ チーズ いか	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ だいこん とうもろこし きゅうり レモン	651	32.1	
9	水	市教研のため給食はありません						
10	木	しょくパン いちごジャム ささかまのチーズやき こまつなのソテー おおむぎいりミネストローネ	パン バター おおむぎ じゃがいも あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ベーコン だいたず ひよこまめ レンズまめ	とうもろこし こまつな もやし キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	621	26.6	
11	金	～学校で作ります くりおこわ～ くりおこわ ぶたじる きびなごのからあげ	アルファかまい さとう くり ごま じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きびなご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	642	27.1	
14	月	ごはん なつとう だいこんといかのにも さつまいものみそしる	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう なつとう いか	さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ	541	22.4	
15	火	小きんときまめパン ちゃんこうどん キャラメルビーンズ みかん	まめ パン うどん あぶら さとう でんぷん バター	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ちくわ だいたず	にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう ほしいたけ みかん	668	26.5	
16	水	シーフードカレー (むぎごはん) アーモンドコールスロー	ごはん おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ほたてがい いか えび チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	606	21.2	
17	木	ツイストパン だいたずのチリコンカーン やさいとたまごのスープ りんご	パン あぶら バター でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず たまご ベーコン	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん チンゲンサイ りんご	628	25.1	
18	金	ごはん あじつけのり やきぎょうざ(あおばぎょうざ) あぶらふいりごじる パインアップルかん	ごはん こむぎこ さとう あぶらふ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とり とうふ のり	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ パインアップル(缶)	597	21.6	
21	月	ごはん さんまのかばやき ごまあえ かきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま たまご とり	ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	671	25.7	
22	火	小こめパン きのこスパゲッティ カシューナッツとひよこまめのあげに クラッシュゼリーのフルーツカクテル	パン こめこ スパゲッティ バター カシューナッツ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ にぼし	にんじん パセリ たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ マッシュルーム みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	745	27.7	
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ごはん さばのてりやき ちくぜんに すましじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ さば とり さつまあげ	みつば ほしいたけ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	586	26.2	
25	金	しょくパン スライスチーズ うずらたまごのクリームに さつまいもとりんごのかさねに	パン じゃがいも マーガリン さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご ソーセージ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース りんご	741	26.8	
28	月	しそごはん にくみそおでん ちりめんじゃことこまつなのいためもの みかん	ごはん さとう さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ちくわ さつまあげ こんぶ しらすほし かつぶおし	しそ にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん	608	23.3	
29	火	ごはん もうかさめのたつたあげ ひじきのいりに とかちじる	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう もうかさめ ひじき だいたず あぶらあげ さつまあげ さけ とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	646	27.2	
30	水	コッペパン りんごジャム とりにくのマーメレードやき ふゆやさいのポトフ フルーツポンチ	パン じゃがいも ジャム ゼリー さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく とり	にんじん はくさい だいこん かぶ プロッコリー しょうが にんにく みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	631	27.0	

※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。

～お知らせ～ 給食がない日は次のとおりです。
詳しくは学年だより等をご確認ください。

17日 3年生 校外学習のため
30日 3年生 校外学習のため

～今月の給食目標～

- 献立と栄養に関心をもとう
- 季節の食べものを知ろう

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 651kcal
- ・たんぱく質 26.0g

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			家庭から
			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	
1	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごスープ ホイコーロー りんご	ごはん パンこ でんぶん はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり肉	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ ピーマン キャベツ しょうが にんにく りんご	
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう タンタン麺 ごぼうと煮干しのバリバリ揚げ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず かたくちいわし	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら ごぼう	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ もやし中華あえ	ごはん あぶら さとう でんぶん 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	
8	火	コッペパン ぎゅうにゅう あきあじンチュウイカリングフライ だいこんサラダ	パン さつまいも あぶら パンこ こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう さけ チーズ いか	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ だいこん とうもろこし きゅうり レモン	
10	木	しょくパン ぎゅうにゅう ささかまのチーズ やき こまつなのソテー おおむぎいりミネストローネ いちごジャム	パン バター おおむぎ じゃがいも あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ささかまの チーズ かまぼこ ベーコン ひよこまめ レンズま め せいぞろい	とうもろこし こまつな もやし キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	
11	金	くりおこわ ぎゅうにゅう ぶたじる きびなごのからあげ	くり ごま じゃがいも あぶら でんぶん こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かたくちいわし きびなご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
14	月	ごはん ぎゅうにゅう なつとう だいこんと いかのもの さつまいものみそしる	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう なつとう いか かたくちいわし	さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ	
15	火	小きんときまめパン ぎゅうにゅう ちゃんこうどん キャラメルビーゼンズ みかん	わがし パン うどん あぶら さとう でんぶん バター	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ だ いず	にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ みかん	
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー アーモンドコールスロー	ごはん おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ほたてが い か えび チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	
17	木	ツイストパン ぎゅうにゅう だ いずのチロリコンカーン やさいとたまごのスープ りんご	パン あぶら バター でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず たまご ベーコン	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん チンゲンサイ りんご	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう 焼きぎょうざ あぶらふいりごじる パインアップル あじつけのり	ごはん こむぎこ さとう あぶらふ さともいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず とりにく とうふ のり	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ パインアップル(缶)	
21	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき ごまあえ かきたまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま たまご とりにく	ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	
22	火	小こめこパン ぎゅうにゅう きのコスパゲッティ カシューナッツとひよこまめのあげに クラッシュゼリーのフルーツカクテル	パン こめこ スパゲッティ バター カシューナッツ あぶら ごま さとう デザート	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ かたくちいわし	にんじん パセリ たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ マッシュルーム みかん(缶) もも パインアップル(缶)	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのてりやき ちくぜんに	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ さば とりにく なまあげ	みつば ほししいたけ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	
25	金	しょくパン ぎゅうにゅう うずらたまごのクリームに さつまいもとりんごのかさねに スライスチーズ	パン じゃがいも マーガリン さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご ソーセージ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース りんご	
28	月	しそごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ちりめんじゃことこまつなの炒めもの みかん	ごはん さとう さともいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ずらたまご ちくわ てんぷら こんぶ しらすぼし かつお節	しそ にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん	
29	火	ごはん ぎゅうにゅう もうかさめのたつたあげ ひじきのいりに とかちじる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう もうかさめ ひじき だ いず あぶらあげ てんぷら さけ とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
30	水	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ とりにくのマーメレードやき フルーツカクテル りんごジャム	パン じゃがいも ジャム デザート さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく とりにく	にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー しょうが にんにく みかん(缶) もも パインアップル(缶) シロップ	

仙台市立 学校長 様

○月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて 承諾いたします。

平成 年 月 日

年 組 保護者名

印