



2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	水	小さきときまめパン みそうどん やきぎょうざ フルーツポンチ	🔪 あまなつとう パン うどん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ なら にんにく しょうが みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶) レモン	641	23.8
2	木	ごはん こいわしフライ れんこんのきんぴら ごじる	🔪 ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし だいたず あぶらあげ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	654	22.0
3	金	ごはん マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ いりだいず	🔪 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 だいたず	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	701	31.6
6	月	コッペパン ホイルトウインナーソーセージ ABCスープ キャラメルポテト	🔪 パン マカロニ じゃがいも さつまいも あぶら バター さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナーソーセージ	にんじん キャベツ パセリ	729	23.5
7	火	ごはん あじつけのり にくどうふ さつまいものみそしる	🔪 ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ しめじ にんにく しょうが	593	26.0
8	水	しょくパン はちみつ ポークビーンズ ふわふわたまごスープ いやかん	🔪 パン あぶら パンこ はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ いやかん	649	28.4
9	木	ごはん さばのトウバンジャンやき ゆきなのおひたし いなかじる	🔪 ごはん さとう あぶら ごま ふ さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが にんにく ゆきな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	591	23.8
10	金	チキンカレー (むぎごはん) アメリカンサラダ	🔪 ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト(缶) ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	654	20.4
13	月	小チョコチップパン ハートのコロケ インディアンスパゲッティ やさいとたまごのスープ	🔪 チョコレート パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく チンゲンサイ	668	22.3
14	火	ごはん さけのしおやき ごもくまめ こまつなのみそしる	🔪 ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ だいたず ちくわ こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ こまつな えのきたけ	573	26.2
15	水	コッペパン ブルーベリージャム 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 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	632	24.3
16	木	ごはん いかてんぶらのチリソースかけ タンタンはるさめスープ	🔪 ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく	ねぎ にんじん なら もやし たまねぎ	622	20.7
17	金	ごはん さわらのみそやき すきこんぶのにも ひきなのみそしる	🔪 ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん	582	24.2
20	月	コッペパン いちごジャム ミートボールのトマトに だいこんサラダ	🔪 パン パンこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(缶) だいこん とうもろこし きゅうり レモン	582	19.5
21	火	ごはん チャプチェ キムチスープ	🔪 ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん なら ほししいたけ はくさい	620	24.9
22	水	コッペパン リんごジャム えびとブロッコリーのクリームに ささかまのチーズやき	🔪 パン じゃがいも バター こめこ ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ ささかまほこ	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	612	30.2
23	木	ごはん ししゃもフライ ごまあえ わかめしる	🔪 ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とうふ	ゆきな にんじん もやし ねぎ	592	21.3
24	金	ごはん ぶたにくのトマトしょうがやき ちゅうかふうたまごスープ デコポン	🔪 ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	たまねぎ トマト(缶) にんじん ねぎ チンゲンサイ デコポン	588	24.6
27	月	小こめこパン どんさくらーめん だいたずとごさかなのまるごとあげ はるか	🔪 パン こめこ ちゅうかめん あぶら ごま バター でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいたず にぼし	しなちく にんじん なら たまねぎ もやし とうもろこし はるか	672	30.0
28	火	ごはん ドライカレー ワンタンスープ	🔪 ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ もやし しなちく ねぎ しょうが ほししいたけ	580	24.1

※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。

～今月の給食目標～

- 楽しく和やかに会食をしよう
- 楽しい会食のマナーを身につけよう

～お知らせ～

7日・14日 5の1 9日・16日 5の2

調理実習のため 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 668kcal
・たんぱく質 26.7g

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	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	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	
1	水	小きんときまめパン ギゆうにゆう みそうどん 焼きぎょうざ フルーツポンチ	わがし パン うどん あぶら こむぎ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ さばぶし とりにく	にんじん こぼろだいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ にはんにくしょうが みかん(缶) パインアップル(缶)	
2	木	ごはん ギゆうにゆう こいわしフライ れんこんのきんぴら ごじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう いわし だいたい あぶらあげ かたくちいわし	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	
3	金	ごはん ギゆうにゆう マーボーとうふ もやし中華あえ いりだいず	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいず	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	
6	月	ソフトパン ギゆうにゆう にくだんごスープ キャラメルポテト	パン パンこ でんぷん はるさめ あぶら さつまいも バター さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とり肉	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	
7	火	ごはん ギゆうにゆう なめこしる ちくぜんに あじつけのり	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう とうふ かたくちいわし とりにく なまあげ のり	なめこ だいこん ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ	
8	水	しょくパン ギゆうにゆう ポークビーンズ ふわふわたまごスープ はちみつ いよかん	パン あぶら パンこ はちみつ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ いよかん	
9	木	ごはん ギゆうにゆう さばのトウパンジャン やき ゆきなのおひたし いなかじる	ごはん さとう あぶら ごま ふ さとも	ぎゆうにゆう さば あぶら あげ	しょうが にんにく ゆきな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	
10	金	むぎごはん ギゆうにゆう チキンカレー アメリカンサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら さとう スナック	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト(缶) ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	
13	月	小チョコレートパン ギゆうにゆう ハートのコロケ インディアンスパケツティ やさいとたまごのスープ	がいの さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく チンゲンサイ	
14	火	ごはん ギゆうにゆう さかなのしおやき はりはり漬け こまつなのみそしる	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう さけ こんぶ とうふ あぶらあげ かたくちいわし	きりほしだいこん にんじん こまつなえのきたけ	
15	水	コッペパン ギゆうにゆう マカロニのクリームに ひじきのサラダ ブルーベリージャム	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゆうにゆう 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	
16	木	ごはん ギゆうにゆう いかでんぶらのチリソースかけ タンタンはるさめスープ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゆうにゆう いか たまご ぶたにく	ねぶかねぎ にんじん にはもやし たまねぎ	
17	金	ごはん ギゆうにゆう さわらのみそやき すきこんぶの煮物 ひきなのみそしる	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう さわら こんぶ あぶらあげ かたくちいわし	にんじん だいこん	
20	月	コッペパン ギゆうにゆう ミートボールのトマトに だいこんサラダ いちごジャム	パン パンこ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく とり肉	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(缶) だいこん とうもろこし きゅうり レモン	
21	火	ごはん ギゆうにゆう チャブチェ キムチスープ	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん には ほししいたけ はくさい	
22	水	コッペパン ギゆうにゆう えびとブロッコリーのクリームに ささかまのチーズやき りんごジャム	パン じゃがいも バター こめこ ジャム	ぎゆうにゆう ベーコン えび チーズ ささかまほこかまぼこ	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	
23	木	ごはん ギゆうにゆう ししやもフライ ごまあえ わかめしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししやも ホキ わかめ とうふ かたくちいわし	ゆきな にんじん もやし ねぎ	
24	金	ごはん ギゆうにゆう えびといかのチリソース ちゅうかふうたまごスープ デコボン	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゆうにゆう えび いか わかめ たまご とうふ	ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ タンゴール	
27	月	小こめこパン ギゆうにゆう どさんこラーメン だいずとこさかなのまるごとあげ はるか	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ごま バター でんぷん さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ だいず かたくちいわし	しなちく にんじん には たまねぎ もやし とうもろこし ひゅうがなつ	
28	火	ごはん ギゆうにゆう ドライカレー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく レンズまめ	にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ もやし しなちく ねぎ しょうが ほししいたけ	

仙台市立 学校長 様

平成 年 月 日

〇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。

年 組 保護者名

印