



日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			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)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
3	月	ロコモコ (ごはん ハンバーグ カップエッグ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう やさいとまめのスープ	ごはん でんぷん はちみつ おしむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご ひよこまめ レンズまめ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	648	29.4	
4	火	みそラーメン ぎゅうにゅう だいずとこざかなのまるごとあげ ひじきサラダ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ひじき	めんま にんじん たら たまねぎ もやし にんにく えのきたけ キャベツ	570	26.2	
5	水	ごはん(なつとう) ぎゅうにゅう にくじゃが えのきのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ ねぎ	674	27.7	
6	木	ガーリックトースト ぎゅうにゅう チリコンカン オレンジ	パン こめこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず	パセリ にんにく にんじん トマト ピーマン たまねぎ オレンジ	580	25.6	
7	金	まめごはん ぎゅうにゅう あじフライ わかめのすのもの こまつなのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	だいず ぎゅうにゅう あじ たまご わかめ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな ねぎ	642	31.0	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	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	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	600	25.4	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき やさいのこうみづけ とうふのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ しめじ	654	23.7	
12	水	まめもやしごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイとあつあげのピリからいため だいこんのみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ	もやし チンゲンサイ にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ	590	23.4	
13	木	メンチカツバーガー (しよくパン メンチカツ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう コンソメスープ (5・6年生 修学旅行)	パン パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	556	21.1	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのホイルやき きんぴらごぼう あぶらあげのみそしる (5・6年生 修学旅行)	ごはん マーガリン ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しめじ レモン ごぼう にんじん ねぎ	615	28.3	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	580	22.8	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう おからナゲット フレンチサラダ レタスのスープ (4年生 校外学習)	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう おから とりにつく ハム	にんにく にんじん キャベツ きゅうり レタス ねぎ ほししいたけ	637	28.6	
19	水	6月生まれ お祝い給食 スープパゲッティ ぎゅうにゅう アメリカンサラダ ぶどうゼリー	スパゲッティ あぶら ポテトチップス さとう	とりにつく ベーコン ぎゅうにゅう ゼラチン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ きゅうり ぶどう	624	25	
20	木	あげパン ぎゅうにゅう とりにつくとはくさいのクリームに グレープフルーツ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ クリーム	はくさい にんじん たまねぎ グレープフルーツ	602	25.4	
21	金	ガパオライス (ごはん ガパオライスのぐ カップエッグ) ぎゅうにゅう チキンフォー	ごはん あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにつく	あかピーマン ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ねぎ しょうが もやし レモン	687	32.0	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのこぼんやき ごまあえ わかめのみそしる	ごはん パンこ ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ たまご あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん	654	25.7	
25	火	こうなごのチャーハン ぎゅうにゅう いかのてんぷらチリソースがけ ちゅうかスープ	ごはん ごま あぶら こむぎこ でんぷん さとう	こうなご たまご ぎゅうにゅう いか ぶたにく なると	ねぎ にんにく しょうが にんじん たら しなちく はくさい もやし ほししいたけ	680	27.6	
26	水	(4・5年生 野外活動 / 2・3・6年生 弁当)						
27	木	(4・5年生 野外活動 / 2・3・6年生 弁当)						
28	金	カツカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう グリーンサラダ パインアップル	ごはん おしむぎ パンこ あぶら じゃがいも マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー パインアップル	630	21.4	

※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。

・今月の目標・ **えいせい ちゅうい しょくじ**
衛生に注意して食事をしよう

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 21.1~32.5 g