



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年へのえいようか		
			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			
9	木	わかめごはん さばのしちみやき とんじる デコボン	ごはん さとう じゃがいも	わかめ 牛乳 さば ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ デコボン	604	28.7	
10	金	せわりコッペパン ポイルドウィンナーソーセージ マカロニスープ いちご(2こ) ぼうチーズ	パン マカロニ じゃがいも	牛乳 ソーセージ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ いちご	659	25.6	
13	月	ごはん マーボーとうふ あげぎょうざ(2こ) オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	にんじん ねぶかねぎ かんそうしいたけ しょうが にんにく キャベツ なら オレンジ	634	24.7	
14	火	よこわりまるパン てりやきハンバーグ コーンサラダ しろいんげんまめのポターージュ	パン パンこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく いんげんまめ クリーム チーズ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり パセリ にんじん	644	26.3	
15	水	むぎごはん ポークカレー フルーツカクテル	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) りんご(缶)	657	20.8	
16	木	ごはん かつおのごまソースかけ ひじきのいりに けんちんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さといも	牛乳 かつお ひじき だいず あぶらあげ とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	616	27.9	
17	金	小ココアパン ごもくうどん だいずとこぎかなのまるごとあげ ミニトマト(2こ)	パン うどん でんぶん アーモンド あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし だいず かたくちいわし	にんじん たけのこ ねぶかねぎ かんそうしいたけ ミニトマト	634	28.6	
20	月	ごはん ししゃもフライ もやしのナムル にくだんごスープ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん はるさめ	牛乳 ししゃも ぶたにく とりにく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ほうれんそう はくさい かんそうしいたけ	614	20.8	
21	火	しょくパン ブルーベリージャム ホワイトシチュー フレンチサラダ みしょうかん	パン じゃがいも あぶら ジャム	牛乳 とりにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり みしょうかん	584	22.2	
22	水	ごはん あぶらふいりにくじゃが いかてんぷら(しょうゆ) ごまずあえ	ごはん あぶらふ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく いか たまご	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう もやし	680	23.6	
23	木	ごはん さわらのみそマヨネーズやき おひたし のっぺいじる	ごはん ごま さといも でんぶん マヨネーズ	牛乳 さわら なまあげ かつおぶし	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん ねぶかねぎ かんそうしいたけ	624	25.3	
24	金	こめこげんまいハニーパン さけのレモンソースかけ じゃがいものチーズに コンソメスープ	パン こめこ はちみつ あぶら じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン チーズ ソーセージ	レモン あかピーマン きピーマン とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん セロリー	635	31.3	
27	月	むぎごはん にくどうふ ちゅうかサラダ グレープフルーツ	ごはん おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ かんそうしいたけ しょうが きゅうり もやし キャベツ グレープフルーツ	604	26.2	
28	火	小チーズパン みそラーメン むししゅうまい(2こ) オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま パンこ でんぶん こむぎこ	チーズ 牛乳 ぶたにく	しなちく にんじん なら たまねぎ もやし ねぶかねぎ にんにく しょうが オレンジ	649	27.6	
29	木	昭和の日						
30	木	むぎごはん ドライカレー コーンいりたまごスープ 1年生おいおいデザート ゼリー	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ゼリー	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ たまご ハム	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) とうもろこし ほうれんそう	639	24.9	

※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。

※牛乳は毎日つきます。 ※献立は変更することがあります。

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 633kcal
・たんぱく質 23.8g

～ご入学・ご進級おめでとうございます～

～1年生特別献立～

毎月予定献立表を各家庭に配布いたします。ご家庭の献立とも
考えあわせご活用ください。行事などにより給食がない日があり
ますので、学年の行事予定と照らし合わせてご覧下さい。



じゅんぴ あとかたつ ほうほう み
・準備や後片付けの方法を身につけよう。

9日(木) 給食なし
10日(金) せわりコッペパン ポイルドウィンナーソーセージ
いちご(2こ)
13日(月) バターロールパン からのからあげ オレンジ
14日(火) よこわりまるパン てりやきハンバーグ
コーンサラダ

※15日(水)から通常の献立になります。

