



# 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 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	おもにからだのちようしを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 質 (g)	
1	月	<b>ごはん</b> なつとう さわらのしおやき きりぼしだいこんのいりに こまつなのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ なつとう	にんじん だいこん もやし こまつな えのきたけ きりぼしだいこん ほししいたけ	669	30.8	
2	火	小ソフトパン タンメン だいたいごさかなのまるごとあげ パインアップルかん	パン 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 だいたいごさかなのまるごとあげ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ パインアップル(缶)	700	29.6	
3	水	<b>文化の日</b>						
4	木	<b>むぎごはん</b> さばのトウバンジャンやき にくだんごスープ りんご	ごはん おおむぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ りんご	705	27.7	
5	金	<b>ごはん</b> のりのつくだに いりどうふ けんちんじる みかん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりにく	にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ きくらげ だいこん ごぼう みかん のり	689	29.3	
9	火	<b>ごはん</b> ししゃもフライ きんぴらごぼう せんだいふういもに	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	684	24.7	
10	水	小ココアパン ペンネのミートソースあえ しらすほししいりたまごスープ オレンジ	パン スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいごさかなのまるごとあげ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな もやし ねぎ オレンジ	608	25.2	
11	木	<b>ごはん</b> とうふハンバーグ すきこんぶのもの とんじる	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こんぶ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼ う だいこん ねぎ	678	30.0	
12	金	<b>むぎごはん</b> とりとレバーのケチャップに とうふとあぶらあげのみそしる ヨーグルト	ごはん おおむぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト	しょうが だいこん にんじん もやし ねぶかねぎ えのきたけ	770	29.0	
15	月	まるパン さけフライ ゆでキャベツ やさいスープ キャンデーチーズ	パン パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく チーズ	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ レタス	596	25.1	
16	火	<b>むぎごはん</b> さばのてりやき ひじきのいりに こうやどうふのみそしる	ごはん おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき だいたいごさかなのまるごとあげ こうやどうふ	にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ えのきたけ	654	28.1	
17	水	コッペパン テリコンカン やさいとたまごのスープ パインアップルかん	パン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいごさかなのまるごとあげ ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース セロリー にんにく にんじん チンゲンサイ パインアップル(缶)	579	25.0	
18	木	<b>むぎごはん</b> あぶらふのたまごとじ ごじる みかん	ごはん おおむぎ あぶらふ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご だいたいごさかなのまるごとあげ とうふ	たまねぎ みつば ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ みかん	681	25.1	
19	金	<b>むぎごはん</b> マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ だいたいごさかなのまるごとあげ ぶたにく	もやし にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ グレープフルーツ	696	28.1	
22	月	小きんときまめパン ごぼうとにぼしのパリパリあげ ちゃんこうどん りんご	あまなつとう パン あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう だいたいご さかなのまるごとあげ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな ほししいたけ りんご	668	27.0	
23	火	<b>勤労感謝の日</b>						
24	水	<b>就学時健康診断 (給食なし)</b>						
25	木	まるパン にこみハンバーグ まめいりだいがくいも ふわふわたまごスープ	パン さつまいも あぶら さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたいご さかなのまるごとあげ ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ とうもろこし	714	28.8	
26	金	<b>むぎごはん</b> シーフードカレー コールスロー ブルーベリーヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか えび チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	683	24.3	
29	月	<b>むぎごはん</b> にくどうふ くりコロッケ ごまあえ	ごはん おおむぎ あぶら さとう くり パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ こまつな もやし	719	27.1	
30	火	コッペパン ブルーベリージャム わかさぎフリッター こまつなのソテー マカロニスープ	パン こむぎこ あぶら バター マカロニ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン	しめじ えのきたけ もやし にんじん たまねぎ	591	23.1	

※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。

～お知らせ～

10日、11日 6年生 修学旅行のため 給食なし

～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 650 kcal

・たんぱく質 21.1～32.5g