



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 22.8	だいすこ トマトピューレ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく だいすこ	たまねぎ・にんにく・しょうが トマトピューレ		
	きりほしだいこんとツナのごまあえ	ごま・さとう	まぐろ	きりほしだいこん・にんじん こまつな		
	すまししる		とうふ・かまぼこ わかめ	えのき		
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 25.8	さば
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが		
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	かきたまみそしる		たまご・みそ	キャベツ・たまねぎ・えのき・はねぎ		
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 22.6	かつおぶし
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	きょうな・だいこんのは		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・しょうが・ほししいたけ とうもろこし・こまつな		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	だいこん・にんじん		
	ガトーショコラ	こめこ・ココア・さとう・あぶら でんぷん	とうにゅう			
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 23.3	ぎゅうにゅう スキムミルク
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん(く)	あぶら・さとう	ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・ごぼう		
	みそしる		わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ・にんじん		
	ココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 22.9	さわら・だいす トマトソース
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのオーロラソースあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら・だいす	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマトソース		
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん・えのき		
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 21.9	だいす・とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのカレーに	あぶら	だいす・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら さとう		きゅうり・とうもろこし		
	にゅうさんきんいりょう	さとう	スキムミルク			
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 29.7	ほたてこ・かつおこ こんぶこ
	ちゅかめん	こめ・むぎ				
	ごもくらーめん	あぶら・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・もやし にんにく・しょうが		
	ポークパオズ	こむぎこ・さとう・でんぷん パンこ・ごまあぶら	ぶたにく・ほたてこ かつおこ・こんぶこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ		
	あじつきこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.0	だいす
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	すぶた(にくだんご)	さとう・あぶら・じゃがいも でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいす	ほししいたけ・にんじん・たけのこ たまねぎ・ピーマン・しょうが にんにく・パインかんづめ		
	ちゅうかスープ	ごま	ベーコン・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
	ミニトマト			ミニトマト		
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 16.4	だいすあぶら
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ パンこ・でんぷん さとう・あぶら(大豆油)	ぶたにく	たまねぎ		
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん・えのき		
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		529 21.0	バター・まぐろ
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん		
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース		
	にくだんごスープ	さとう	とりにく・ぶたにく・だいす	だいこん・にんじん・しめじ キャベツ・はねぎ・しょうが にんにく		
	アセロラゼリー	さとう・でんぷん		アセロラかじゅう		
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 23.5	だいす
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーとうふ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいす みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・しょうが・にんにく		
	さんしょくサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト			

16日から30日は、裏面をご覧ください ◎献立は、天候等により変更になることがあります。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質	食もつ アレルギー
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		

日か
黄くた
立は天
更にな

		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	(g)	
ふるさと給食週間 16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 23.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				だいすこ
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら	さば・いわし・たら・だいすこ	せんちゃ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	いもだんごじる	じゃがいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	しめじ・だいこん・にんじん・はねぎ		あぶらあげ
かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし		かつおぶし いわしぶし		
ふるさと給食週間 17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 24.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん		
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ		あぶらあげ
しずおかけんさんなっとう		なっとう		なっとう		
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 30.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・こまつな		とうふ・あぶらあげ
かたぬきチーズ		チーズ		チーズ		
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 24.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ にんにく・しょうが		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし こまつな		とうふ・たまご
	ミニトマト		ミニトマト			ミニトマト
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 23.3	
	げんまいいりうずまきパン	こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク			スキムミルク
	いちごジャム	みずあめ・さとう		いちご		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	だいす・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトソース		バター・だいす トマトソース
グリーンサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524 23.5	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	こまつな		
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ	しらす・たら・ぶたにく だいすこ			しらす・たら だいすこ
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・しめじ とうもろこし		
わかめスープ	ごま	ベーコン・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん	とうふ		
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 26.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのこうみやき	ごまあぶら・さとう	さけ	にら・にんにく・しょうが ねぶかねぎ		さけ
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・さつまあげ	にんじん・グリーンピース		さつまあげ
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん	あぶらあげ		
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 21.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	ししゃも			ししゃも
	きりぼしだいこんとぶたにくの ソースいため	あぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・グリーンピース		
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・だいこん・にんじん		
のりふりかけ	ごま・さとう	のり				
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 19.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	カレーライス(ルウ)	じゃがいも・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
パインゼリー	さとう		パインかんづめ			
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 26.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし		
やさいとこのこのスープ		ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん えのき・しめじ			
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 22.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
	きゅうりのつけもの	さとう・ごま		きゅうり		
	みそしる	やきふ	あぶらあげ・みそ	こまつな・えのき		あぶらあげ
のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり				

お知らせ

★20日(月)は、なかよし運動会代休のため、
4・5・6組は給食がありません。

★4年生は、みしまめぐりがはじまります。お弁当の用意をお願いします。

- * 14日(火) 4年3組
- * 15日(水) 4年2組・4年5組
- * 17日(金) 4年1組



おはなしランメニュー

絵本や物語にてでくる
食べものが給食に登場します

今月の給食は
22回です

