



こんだてよていひょう



さわじしょう

今月の給食は19回の予定です。











ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568
	げんきどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん (<)	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	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・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・むきえだまめ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ 	
くだもの			デコボン		
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろ	にんじん・しいたけ・たけのこ・むきえだまめ	
	カラフルたまご焼き	マヨネーズ	たまご・ウインナー・チーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	ケチャップソース	さとう 			
	こふきいも	じゃがいも			
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	まあじ		
	ごまソース	さとう・ごま			
	むしキャベツ			キャベツ・きゅうり	
とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ		
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	ハヤシライス (コーンライス)	こめ・むぎ		コーン	
	ハヤシライス (ルウ)	じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトかん・しょうが・にんにく	
	フレンチサラダ	アーモンド・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり 	
	くだもの			きよみオレンジ	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう 	のり		
	さかなのマリネ (たらのからあげ)	でんぷん・あぶら 	たら		
	(マリネえき)	さとう		たまねぎ・きゅうり・みかん	
こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・にんじん・コーン		
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ソフトフランス	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク		
	チョコカール	こむぎこ・さとう・マーガリン・チョコ	たまご・スキムミルク		
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	スキムミルク・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン	
	しめじスープ		とりにく	にんじん・だいこん・しめじ・きくらげ・こまつな	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース 	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり		
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・くきわかめ・みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			デコボン		
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	ちゅうかどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (<)	あぶら・ごまあぶら でんぷん	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ほうれんそうのスープ		かまぼこ・わかめ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	
おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう・げんまい	しろいんげんまめ			



※ 9日(木) 6年生は” 葦山めぐり ” のため、給食はありません。

※ 20日(月) ~ 31日(金) は裏面をご覧ください。



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初* kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	かんものにつけ	さとう・あぶら	もめんどうふ	にんじん・ごぼう・ひじき	
	ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ 	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			デコボン	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピビンバ (にくみそいため)	ごまあぶら・ごま・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく・ぜんまい	
	ピビンバ (いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピビンバ (やさいのナムル)	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ 	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ・くきわかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモンじる・えのき・ねぶかねぎ	
	ほうれんそうのおかか		かつおけすりぶし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		706
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・にんじん・むきえだまめ・きゅうり・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも 	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう 	かたくちいわし		
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコンソープ	でんぷん	たまご・とうふ 	きくらげ・コーン・はねぎ	
	そらまめのしおゆで			そらまめ	
	くだもの			きよみオレンジ	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	かおりごま	ごま 			
	やしししゃも		ししゃも		
	ほうれんそうとしめじのびたし			ほうれんそう・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			あまなつみかん	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	グリーンピース	545
	カレーうどん (ひらうどん)		こむぎこ		
	カレーうどん (しる)	カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく・なると	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	さくらえびしゅうまい	こむぎこ・でんぷん	えび・たらすりみ	たまねぎ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまみそやき	さとう・ごま	さわら・みそ	しょうが・にんにく	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	むきえだまめ・にんじん	
	はるさめのスープ	はるさめ・でんぷん	かにぼうにく	えのき・たまねぎ・にら・くろきくらげ	
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・むきえだまめ	
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	みそしる		みそ・わかめ 	だいこん・しめじ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

