













ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	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>	
3 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ポークハム	きゅうり	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	ブルーヨーグルト	さとう	かとうれんにゅう・スキムミルク ぜんぷんにゅう・クリーム・かんでん	ブルーかじゅう	
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			679
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	あおのり・ちくわ		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
みそしる	さつまいも	みそ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			673
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ふたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
くだもの			りんご		
6 (木)	しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メイプルジャム	みずあめ・さとう・メイプルシロップ	かんでん		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	だいず・ふたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム・チーズ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・レタス	
7 (金)	なめし	こめ・むぎ		あおな	638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら・しいたけ	
くだもの			みかん		
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん グリーンピース	
	おおふくまめとじゃこのごまあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	だいふくまめ・ちりめんじゃこ		
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	こまつな		
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・きくらげ・たけのこ・はねぎ	
十三夜献立 13 (木)	くりごはん	こめ・むぎ・むきぐり・ごま			622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふの やさいあんかけ	でんぷん・あぶら あぶら・でんぷん	とうふ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・えのきたけ こまつな	
	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			りんご	
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ふたにく・むきえび・いか	しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ はくさい・さやいんげん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
アセロラゼリー	さとう	かんでん	アセロラ		
17 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	とりにく	にんじん・むきえだまめ・ふるね	
	おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
きのこじる	でんぷん		しめじ・えのき・たもぎたけ・はねぎ・たまねぎ		



19日から31日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	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>	
19 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ パセリ	
	さくらえびしゅうまい	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	たらすりみ・だいず・さくらえび	たまねぎ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	かたぬきレアチーズ	あぶら・さとう・でんぷん	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・クリーム スキムミルク・かんでん	いちご果汁・レモン果汁	
20 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	あげなすのこうみあえ	あぶら・ごま・ごまあぶら		なす・ふるね・たまねぎ・はねぎ・にんにく	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	えのきたけ・こまつな	
21 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのびたし			こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	けんちんじる	さといも・でんぷん・こんにゃく	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
24 (月) 	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
	くだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
1年生は、校外学習のため、給食はありません。					
25 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやくどん	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかんづめ	
26 (水) 	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こんぶ・かつおのこな ほたてのこな	キャベツ・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	
	ハムとにらのちゅうかいため	ごまあぶら・はるさめ	ポークハム・ちくわ	にら・にんじん・きくらげ・はくさい	
	わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	たまねぎ・たけのこ・ねぶかねぎ	
	くだもの			みかん	
27 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ふるね・グリーンピース	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり・ふるね	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・くわかめ・とうふ	はくさい・はねぎ	
	くだもの			りんご	
28 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	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	にんじん・さやいんげん	
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん・はねぎ	
29 (土) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			みかん	
31 (月) 	エビピラフ	こめ・むぎ・バター	むきえび	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・コーン	
	あきあじんチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう	
	かぼちゃのプリン	さとう・でんぷん	とうにゅう	かぼちゃ	

※くだものは、変更になることがあります。 今月の給食は 20回の予定です



1

