



こんだてよていひょう

さわじしょう








今月の給食は21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 - 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>	
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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		
	こまつなのスープ	でんぷん	ベーコン・かまぼこ・とうふ	こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			706
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	じゃがいもそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	とりにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・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	
	かしわもち	もちこ・じょうしんこ・グラニューとう	あずき		
7 (月)	コーンライス	こめ・むぎ		コーン	678
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	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・ふるね・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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・にんじん・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
	きゅうりのカリカリつけ	さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし・ねぶかねぎ・くろきくらげ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	さけのしおこうじやき		さけ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	つみれいりけんちんじる	でんぷん・じゃがいも・こんにゃく	とりにく・とうふ・つみれ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	10 (木)	しょくパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
いちごジャム		さとう・みずあめ		いちご	
ピーンズグラタン		バター・こむぎこ マカロニ	いんげんまめ・ウィンナー スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン・マッシュルーム こまつな	
しめじスープ			ベーコン・かにぼうじ	にんじん・だいこん・しめじ・くろきくらげ・パセリ	
むぎいりごはん		こめ・むぎ			
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	カラフルたまごやき	バター	たまご・ベーコン・ウィンナー・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			
	やさしいソテー	あぶら・バター		キャベツ・こまつな・コーン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	ごましお	ごま			
	やしししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにゃく	だいず・とりにく・こんぶ・ちくわ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	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		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし・にら	
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグのケチャップソースかけ	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
	やさしいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	



※11日(金)6年生の給食はありません

※17日(木)~31日(木)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			1杯* - 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>	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・さやいんげん	
	みそしる	ふ	みそ・わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	(なっとうのたれ)	さとう		りんご	
	くだもの			あまなつ	
18 (金)	グリーンピースごはん	こめ・むぎ			562
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	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			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・なめこ・ねぎ	
	くだもの			でこぼん	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			564
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんものにつけ	さとう	がんもどき		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・みかんかん	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・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		
23 (水)	うどん		こむぎこ		691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーうどん	カレールウ	スキムミルク・こなチーズ・ぶたにく・ナルト	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		
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのごまみそやき	さとう・ごま	さわら・みそ	ふるね・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	さやいんげん・にんじん	
	はるさめのスープ	はるさめ・でんぷん	かにほうにく	たまねぎ・にら・くろきくらげ	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・ふるね・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん	
	くだもの			きよみオレンジ	
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	あじ		
	ごまソース	さとう・ごま			
	むしキャベツ			キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	
29 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ			616
	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	ぎゅうにく・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	
	ヘルシーサラダ	ごまあぶら・ごま・さとう	こんにゃく 	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	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		
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ 	きくらげ・たまねぎ・コーン	
	そらまめのしおゆで	ちゅうかスープだし (ごまあぶら)		はねぎ	
	くだもの			そらまめ きよみオレンジ	
31 (木)	むぎごはん	こめ・むぎ			584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	さばのしおやき		さば 	ふるね 	
	キャベツのごまあえ	さとう・ごま		キャベツ・こまつな	
	こんさいとまめのスープ		ひよこまめ 	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ キャベツ・なましいたけ・パセリ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

