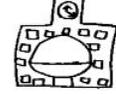
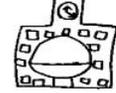




ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ <small>しゅじょく</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)
1	木	ぎゅうにゅう むぎごはん トウモロコシスープ	ぶたにく なまあげ ベーコン わかめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう わんたん でんぶん	ふるね ほししいたけ にんじん キャベツ さやいんげん はねぎ	638 25.1
2	金	ぎゅうにゅう むぎごはん セルフドッグ キャベツのソテー	フランクフルト とりにく	さとう あぶら バター こむぎこ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース	611 23.4
5	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく ふるね にんじん ほししいたけ たくノ はねぎ キャベツ ホールコーン きゅうりりんご	640 24.5
6	火	ぎゅうにゅう むぎごはん くりこめにはん すましじる	とりにく なまあげ かまぼこ とうふ	くり こめ さとう むぎ こんにやく じゃがいも ごま	たくノ にんじん さやいんげん はねぎ	598 23.6
7	水	ぎゅうにゅう むぎごはん しろはなまめコック やさいソテー	ベーコン だいた スキムミルク クラッシュチーズ	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ エリンギ ぶなしめじ パセリ	697 22.7
8	木	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいも のそぼろに みそしる ちりめんつくだに	ぶたにく みそ とうふ わかめ ちりめんつくだに	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ふるね たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ はねぎ	633 24.1
9	金	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム スキムミルク たまご こなチーズ ヨーグルト	ソフトめん パター こむぎこ あぶら さとう くるみ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ レタス キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	696 26.3
13	火	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみおでん 汁のあえもの くだもの おちやたまごふりかけ	こんぶ ちくわ さつまあげ ツナ うずらのたまご	こめ むぎ さとう さともしも こんにやく	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン かき	604 23.9
14	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ししやもの たつたあげ にびたし みそしる	ししやも わかめ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ かつおけずりぶし	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう	こまつな はくさい ホールコーン たまねぎ はねぎ にんじん	657 24.3
15	木	ぎゅうにゅう おオンスープ さけとりのこのピラフ	さけ とりにく ベーコン	パター こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ ふるね キャベツ ほうれんそう パセリ	592 27.5
16	金	ぎゅうにゅう むぎごはん あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	きなこ ぎゅうにゅう ウイナー ヨーグルト	パン あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん もも りんご	615 24.3
19	月	ぎゅうにゅう むぎごはん まぐろとさつまいも ごまあえ みそしる	きはだまぐる あぶらあげ みそ とうふ わかめ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう さつまいも	ふるね ほししいたけ にんじん たくノ さやいんげん ほうれんそう キャベツ はねぎ	675 26.0
20	火	ぎゅうにゅう チキンピラフ ピーンズサラダ ポテトスープ	とりにく だいた チーズ ベーコン	パター こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり ホールコーン	631 22.3
21	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる こんぶのつくだに	ちくわ たまご あおのり みそ わかめ こんぶ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	ほうれんそう はくさい もやし ホールコーン たまねぎ はねぎ	622 22.2
22	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおやき こまつなのびたし ぐだくさんじる くだもの	さけ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう さともしも こんにやく	こまつな にんじん しめじ ごぼう だいこん はねぎ みかん	600 29.1
23	金	ぎゅうにゅう わかめラーメン しらすいりしゅうまい ちゅうかいため	ぶたにく やきぶた わかめ しらす	ちゅうかめん でんぶん ごま パター がよナツツ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ はねぎ たくノ こまつな	608 25.8
26	月	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみハンバーグ ポテトサラダ はくさいスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ はるさめ	マッシュルーム たまねぎ トマトピューレ えだまめ にんじん きゅうり はくさい パセリ	688 23.3
27	火	ぎゅうにゅう だいたわかめごはん さんまのしょうがに ごまあえ すましじる ブルベリゼリー	だいた わかめ さんま とうふ	こめ むぎ ふ ごま さとう ブルベリゼリー	ほうれんそう キャベツ にんじん はねぎ	606 29.8
28	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくぜんにかきたまみそしる おこのみまめ	とりにく いんげんまめ みそ たまご とうふ こんぶ ちくわ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん ごぼう たくノ れんこん グリンピース えのき はねぎ	641 25.2
29	木	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに グリーンサラダ	ぶたにく とうふ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう	629 20.7
30	金	ぎゅうにゅう しょくパン ポテトグラタン マカロニスープ ピーナツクリーム ぶどうゼリー	とりにく スキムミルク ベーコン チーズ	しょくパン パター こむぎこ マカ じゃがいも ピーナツ	たまねぎ ホールコーン にんじん セロリー パセリ ぶどう	672 22.8

じこうすいはん
自校炊飯
マーク
このマークの
ついている日
は、学校でこ
ごはんをたいて
います。



おしらせ
27日 . . . 5年生は校外学習のため、給食はありません。
29、30日 . . . 6年生は修学旅行のため、給食はありません。

* 今月の給食は21回の予定です。