



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - 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＞	
<b>3年生は、校外学習のため給食は、ありません。</b>					
1 (水)	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	むぎえび	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン	617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	りんごサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご・パイナップル	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・こまつな	
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			695
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボ豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ・ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかさ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・アーモンド	みそ	にんじん・きゅうり	
3 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのしょうがに		さんま		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
6 (月)	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	626
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	てづくりだいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん	
7 (火)	ちくぜんに	こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・やきちくわ	ごぼう・たけのこ・れんこん・にんじん グリーンピース	646
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
	くろまいごはん	こめ・くろまい			
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・しろごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	にびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
9 (木)	デザート		ぎゅうにゅう	いちご	695
	きりぼしごはん	こめ・むぎ		きりぼしだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	あぶら・でんぷん	とうふ		
10 (金)	やさいあんかけ	あぶら・でんぷん	ポークハム	たけのこ・たまねぎ・えのき・にんじん ピーマン	635
	すましじる	やきふ	あおのりボール	たまねぎ・こまつな	
	コッパン	むぎ・バター			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 (火)	チリドック		フランクフルト		635
	キャベツソテー	あぶら		コーン・キャベツ・ピーマン	
	あきあじシチュー	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・しめじ・グリーンピース	
	コーンライス	バター・むぎ・こめ		コーン	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	じゃがいもとウィンナのトマトに	じゃがいも・こむぎこ・バター	ポークウィンナー ベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
	フレンチサラダ	アーモンド・さとう・あぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース	
	ヘルシーサラダ	ごまあぶら・さとう・こんにゃく・ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	くだもの			りんご	
17 (金)	ふきよせごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・しめじ・ぎんなん・ねみつば	635
	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			こまつな・はくさい・コーン	
18 (土)	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	635
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのてりやき		とりにく	ふるね	
19 (日)	やさしいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・コーン	646
	こんさいとまめのわふうスープ		ひよこまめ	だいこん・にんじん・キャベツ ねぶかねぎ・しいたけ・パセリ	
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

**6年生は、修学旅行のため給食は、ありません。**



17日から31日は、裏面をみてください。

**6年生は、修学旅行のため給食は、ありません。**

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - 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>	
17 (金)	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ポークハム	きゅうり・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい チンゲンサイ	
	ピーチゼリー	ゼリーのもと		もも	
ふるさと 給食の日 20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけふりかけ	ごま	さけ		
	みしまかんしょコロケ	さつまいも・さとう・パンこ あぶら・こむぎこ	ぶたにく・たまご スキムミルク	たまねぎ	
	やさいソテー (ソースあじ)	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
とうがんスープ	でんぷん	ベーコン・たまご・とうふ	ふるね・こまつな・はねぎ・コーン・とうがん はねぎ		
<b>1年生は、校外学習のため給食は、ありません。</b>					
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623
	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	たまねぎ・にんじん・ふるね・むきえだまめ	
	きゅうりのしおづけ	さとう・しろごま		きゅうり・ふるね	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・くわかめ	はねぎ	
くだもの			みかん		
23 (木)	ソフトめん	ソフトめん			713
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく・ふるね トマト・パセリ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん・コーン	
	ごまケーキ	ごま・バター・さとう・こむぎこ	ぎゅうにゅう・たまご		
<b>5年生は、校外学習のため給食は、ありません。</b>					
24 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			626
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんペンフライ	パンこ・でんぷん・あぶら	くろはんペン		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ひじき・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・こまつな	
みそしる	じゃがいも	くわかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
27 (月)	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	638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハムとらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・たまご	にら・はくさい	
	もずくスープ	ごま	もずく・とうふ	にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ	
	くだもの			みかん	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			695
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり ← 浜名湖でとれた		
	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	
	だい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・みそ	だいこん・こまつな・えのき		
くだもの			かき		
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			636
	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・トマト	
	おひたし		ちりめんじゃこ	ほうれんそう・キャベツ	
	きのこのみそしる		あぶらあげ・みそ	しめじ・えのき・たもぎだけ・ねぶかねぎ	
30 (木)	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	あおのり・ちりめんじゃこ		675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのごまみそやき	ごま	さわら・みそ	ふるね・にんにく	
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
31 (金)	えびピラフ	バター・こめ・むぎ	むきえび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・むきえだまめ コーン	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう	

～お知らせ～

17日(金)に『家庭教育学級』の保護者対象の給食試食会があります。  
1階「さわやかルーム」で行います。参加申し込みをされた方は、よろしく  
お願いします。

※くだものは、変更になることがあります。

今月の給食は 21回の予定です

