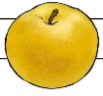


こんだてよていひょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			E値 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 17.7
	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		
	やさいあんかけ	さとう・でんぷん		えのき・たけのこ・しめじ・にんじん・はねぎ	
	みそしる	さといも	みそ	たまねぎ・こまつな	
	くだもの のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり	なし 	
2 (木)	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ		605 27.6
	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		
	ごもくまめ	こんにゃく・あぶら・さとう	だいず・さつまあげ・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	だいこんのスープ		ぶたにく	だいこん・はくさい・はねぎ	
3 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634 22.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのミックスあげ	さつまいも・でんぷん・あぶら・さとう	さわら	えだまめ・ふるね	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・こまつな・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
十三夜献立 6 (月)	くりおこわ	こめ・もちごめ・くり	とりにく	しいたけ・にんじん	619 27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	ふるね	
	にびたし		いわしにぼし・まこんぶ	はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	すましじる	やきふ	さくらえびボール	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
7 (火)	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	583 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ ※調味料としてコンブ粉・ホタテ粉・かつお粉を使っています。	きょうりきこ・とうもろこしでんぷん・パンコ グラニュー糖・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・ごま	とうふ・たまご	とうもろこし・たまねぎ・きくらげ・はねぎ	
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ・だいずもやし・にんじん・モモ缶 ピーマン・ふるね・にんにく	
	わかめスープ	ごまあぶら・ごま	かまぼこ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ・とうもろこし ねぶかねぎ	
	くだもの			りんご	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			666 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものアーモンドフライ	アーモンド・こむぎこ・パンコ・あぶら	カラフトししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
10 (金)	ソフトめん	こむぎこ			606 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく パセリ	
	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・とうもろこし	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			626 20.7
	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・グリーンピース・ふるね	
	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	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ	
16 (木)	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどう缶	624 19.3
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	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	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
くだもの			りんご		

1年生は、校外学習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。

こ ん だ て よ て い ひ よ う

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 たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもにからだをつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
4年生は、校外学習のため給食はありません。					
17 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634 23.7
	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	
	いんげんまめとジャコのごまあげ	でんぷん・さとう・ごま・あぶら	しろいんげんまめ・ちりめんじゃこ		
	みそしる		みそ	だいこん・えのきたけ・はだいこん	
20 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・エビ	たけのこ・にんじん・しいたけ・にんにく ふるね・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	くだもの			かき	
21 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			694 23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかばやき	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	さんま	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ・ぶたにく	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	
2年3組・4組は、校外学習のため給食はありません。					
22 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし		
	きんぴらごぼう	ごま・あぶら・さとう	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ・かつおぶし		
2年1組・2組は、校外学習のため給食はありません。					
23 (木) 	いしかりごはん	こめ・むぎ・さとう	さけ・かつおけずりぶし	あおな	624 26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・キャッサバでんぷん・でんぷん さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・ふるね	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
24 (金) 	こくとういりロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	スキムミルク		663 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ラザニア	わんたんのかわ・あぶら・さとう	ぶたにく・なまクリーム・チーズ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・こまつな トマト・にんにく	
	こふきいものごまバターあえ	じゃがいも・バター・ごま			
	やさいスープ くだもの			キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・パセリ りんご	
27 (月) 	カレーごはん	こめ・むぎ			655 24.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ・あぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・トマト・グリーンピース・にんじん にんにく・ふるね	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・レタス・きゅうり	
	くだもの			かき	
28 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそへあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり		
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・にんじん	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
6年生は、修学旅行のため給食はありません。					
29 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	しいたけ・チンゲンサイ・にんじん・ふるね	
	はくさいスープ	りよくとうはるさめ・ごま	ポークハム	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな	
	くだもの			りんご	
6年生は、修学旅行のため給食はありません。					
30 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	なまあげ・とりにく	だいこん・にんじん・はねぎ	
31 (金) 	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろゆづけ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリルピーズ	643 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タンドリーチキン	カレールウ	とりにく・ヨーグルト	たまねぎ・トマト・ふるね・にんにく	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん	
パンプキンシチュー			ベーコン・しろはなまめ・こなチーズ ぎゅうにゅう・なまクリーム	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	