

## 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			I単位 - (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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
1 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ・こめあぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	595
	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	18.9
	やさいスープ			たまねぎ・えのきたけ・こまつな にんじん・はくさい	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606
	こんぶのつくだに	みずあめ・さとう・ごま	こんぶ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.5
	あつやきたまご	さとう・だいずあぶら・でんぷん	たまご		
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・チンゲンサイ・キャベツ	
	ぶたじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・はねぎ	
3 (水)	くりおこわ	こめ・もちこめ・くり・こめあぶら	とりにく	にんじん・しいたけ	589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう こめあぶら	さかなすりみ(ぐち・たら・かます ふえだ)	こまつな	23.6
	キャベツのにびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる		わかめ・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんでん	ブルー	
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さば	ふるねしょうが・にんにく	29.7
	ごもくまめ	こめあぶら・こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・こまつな・えのきたけ	
5 (金)	セルフこまつなぶたどん				653
	〔むぎいりごはん〕 〔こまつなぶたどんのく〕	こめ・むぎ しらたき・こめあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・オイスターソース	たけのこ・たまねぎ・こまつな にんにく・ふるねしょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		29.3
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・ごま・さとう	ポークハム・たまご・とうふ	えのきたけ・とうもろこし・はねぎ	
	みかんゼリー	ゼリーのもと		みかんかん	
9 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ・こめあぶら			607
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	れんこんとなすの キーマカレー	こめあぶら・カレールウ・みずあめ さとう	ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ	たまねぎ・ふるねしょうが・にんにく にんじん・れんこん・なす・ピーマン トマト・りんご・レモン・ほしぶどう	23.4
	グリーンサラダ	こめあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	くだもの			りんご	
め あいで 10(水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ ライむぎこ・コーンフラワー	カラフトししゃも		19.0
	やさいのあますあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
11 (木)	セルフドッグ				710
	〔せわりロールパン〕 〔フランクフルト〕	こむぎこ・ショートニング・さとう さとう	だっしふんにゅう フランクフルト	トマト	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		27.5
	ひじきいりサラダ	さとう・こめあぶら	ひじき・チーズ	きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	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	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
12 (金)	📱 1年生は、校外学習のため、給食がありません 📱				
	まいたけごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・まいたけ	591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	ごま	さけ・みそ	ふるねしょうが	31.4
	やさいソテー	こめあぶら		にんじん・とうもろこし・キャベツ	
	つみれじる	でんぷん・さとう	いわし・すけそうだら・だいずたんぱく	にんじん・だいこん・はねぎ	
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597
	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	こめあぶら・さとう・でんぷん	とうふ・だいずたんぱく・セラチン	たまねぎ・たけのこ・にんじん チンゲンサイ	18.2
	けんちんじる	ごまあぶら・さといも・こんにゃく・でんぷん	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	
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	ふるねしょうが・にんにく・たけのこ ピーマン	23.0
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム	えのきたけ・にんじん・はくさい・こまつな	
	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		

17日からは、裏面をみてください。



□すききらいしないでたべよう  
□きせつのたべものについてしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!

## 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人あたり (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>おもに体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、市内音楽会のため、給食がありません					
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			592  19.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにやく	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	やさしいいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	ポークハム・かつおぶし・のり	ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	
	くだもの			りんご	
18 (木)	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	585  23.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・えんどうまめたんぱく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら・はるさめ・でんぷん	ポークハム	もやし・キャベツ・とうもろこし・にら	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	たまご	はくさい・にんじん・はねぎ	
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588  17.4
	のりふりかけ	ごま・でんぷん・さとう・こむぎはいが	のり・ひじき・にゅうせいひん・かつおぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	こめあぶら・さつまいも・さとう	とうにゅう		
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605  23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいず	たけのこ・たまねぎ・しいたけ・はねぎ	
	はくさいスープ	ごま	かまぼこ	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	くだもの			みかん	
23 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			599  25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	ふるねしょうが	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
2年生は、校外学習のため、給食がありません					
24 (水)	ソフトめん	こむぎこ			618  27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう	ふるねしょうが・にんにく・にんじん	
	ツナのあえもの	さとう	こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	くだもの		まぐろゆづけ	にんじん・きゅうり・キャベツ	
6年生は、修学旅行のため、給食がありません					
25 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			593  23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・こめあぶら	ちくわ・たまご	にんじん	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・こんぶ	キャベツ・にんじん・ゆでほしだいこん	
	みそしる		みそ・とうふ	なめこ・ほうれんそう	
6年生は、修学旅行のため、給食がありません					
26 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	わかめ		619  28.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	こまつなとコーンのいためもの	ごまあぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
5年生は、社会科見学のため、給食がありません					
29 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602  23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		
	にびたし			こまつな・はくさい・とうもろこし	
	ぐたくさんみそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご		
30 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			628  20.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとさつまいものあげに	こめあぶら・でんぷん・さつまいも	さわら	しいたけ・にんじん・たけのこ	
キャベツスープ	アーモンド・さとう		グリーンピース		
31 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614  21.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	レモン・かぼす	
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・えのきたけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	にんじん・はねぎ・たまねぎ	

今月は、22回の予定です。



□すききらいしないでたべよう  
□きせつのたべものについてしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!