



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			エネルギー (kcal) 塩分 (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 (水) 	カレーごはん	こめ むぎ			650 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	かんづめ(みかん・パイナップル・もも・りんご)	
2 (木) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			600 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら でんぷん	さわか	しょうが たまねぎ タケノコ ビーマン	
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
3 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん さとう	とりにく	キャベツ	
	きりぼ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	だいこん にんじん キャベツ もやし	
6 (月) 	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			595 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら でんぷん	ししゃも		
ごもくまめ	こめあぶら こんにゃく	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん グリンピース		
7 (火) 	すましじる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ガパオライス	ごまあぶら オイスターソース でんぷん	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく にんじん タケノコ 赤ビーマン ビーマン バジル	
ワンタンスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん はくさい はねぎ		
8 (水) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら でんぷん	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん コーン はねぎ	
	すましじる		とうふ	しめじ たまねぎ こまつな	
9 (木) 	かつおふりかけ	ごま さとう みずあめ	いわしけずりぶし かつおけずりぶし		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			596 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン	
みそしる	じゃがいも	とうふ	えのきたけ はねぎ		
10 (金) 	りんごゼリー	さとう		りんご	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			707 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん	だいず さわか	しょうが	
コーンサラダ	こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		
13 (月) 	にらたまスープ	でんぷん	たまご	にら たまねぎ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			593 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
ごまいりにびたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん コーン		
14 (火) 	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ	たまねぎ はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			561 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょうぶつあぶら	たまご		
ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん		
みそしる		とうふ	えのきたけ たまねぎ はねぎ		

保護者様

日頃より学校給食の運営にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。今月の給食は、感染症予防に配慮して実施していきたいと思ひます。また、今後の状況によっては献立の内容を変更させていただくこともございます。ご了承くださいませよう、お願いいたします。



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人分 - (kcal) 塩分 (g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
15 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			628 2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ジャージャーめん	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
	れんこんサラダ	ごま さとう		タケノコ しいたけ はねぎ れんこん にんじん キャベツ		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			636 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	たちうおフライ	こむぎこ パンこ	たちうお			
	ごまソース	さとう ごま				
	キャベツソテー	こめあぶら	ポークハム	にんじん キャベツ		
みそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ ごぼう はねぎ			
17 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			607 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	こめあぶら	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら		にんじん きゅうり		
20日 敬老の日						
21 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのてりやき		とりにく	しょうが		
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ		
	すましじる		とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ		
おつきみゼリー	さとう		レモンかじゅう みかんかじゅう ぶどうかじゅう			
22 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			645 2.0	
	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	かぼすかじゅう レモンかじゅう		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン		
にくだんごスープ	はるさめ パンこ でんぷん	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ			
23日 秋分の日						
24 (金)	6年生 校外学習のため給食なし お弁当の用意をお願いします。					558 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	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	ぶたにく	にんにく しょうが タケノコ ピーマン		
もずくスープ	でんぷん	とりにく たまご もずく	にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ			
27 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			646 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	こめあぶら でんぷん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく		
	やさしいソテー	こめあぶら	ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン		
みそしる		とうふ わかめ あぶらあげ	しめじ はねぎ			
28 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			641 1.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぎょうざ	さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが		
	ごぼうとしいたけのチャブチェ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	しいたけ いら ごぼう にんじん たまねぎ コーン		
たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	たまねぎ パセリ			
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 2.3	
	ねじりがたパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう			
	ポロニアカツ	こめあぶら パンこ でんぷん	とりにく	じゃがいも		
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり コーン		
	クラムチャウダー	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン あさり ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん こまつな		
30 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			562 2.0	
	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	さけ			
	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	しいたけ こまつな		
くたくさんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ			

今月は、20回の予定です。献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。



お月の献立目録

あさごはんをしっかりたべよう

バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！