

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類				
4	月	ハヤシライス こんにやくサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ こんにやく キャベツ きゅうり	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター サラダあぶら さんおんとう さとう ごま レモンゼリー	とりスープ あかワイン ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう パプリカ ローリエ す	637	18.8	16.0	1.6
5	火	わふうボンゴレスパゲティ コーンサラダ やさいスープ チョコむしパン ぎゅうにゅう	あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく こまつな キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん ほうれんそう	スパゲッティ オリーブゆ とうにゅうバター サラダあぶら さとう むしパンミックス チョコクリーム	しろワイン しょうゆ しお こしょう す とりスープ うすくちしょうゆ	519	20.4	16.8	2.4
6	水	ごはん ひとくちとんかつみそソース ごまずあえ とうがんとやさいのわふうスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうにゅう あかみそ まめみそ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな もやし にんじん とうがん たまねぎ あおねぎ オレンジ	こめ しちぶつきまい こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	しおこうじ こしょう みりん しょうゆ す かつおぶし さけ しお うすくちしょうゆ	552	25.0	15.2	1.6
7	木	きなこあげパン ポークビーンズ おあげのサラダ ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	きなこ だいたい ぶたにく ベーコン あぶらあげ しらすほし ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	はいがパン あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも さんおんとう コーンスターチ ごま ひとくちゼリー	しお あかワイン とりスープ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ こしょう オールスパイス パプリカ うすくちしょうゆ す	682	29.7	29.1	2.5
8	金	はなやかごはん さばのごまやき のりずあえ じゃがいもととうふのみそしる なし ぎゅうにゅう	さば のり とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ぶなしめじ あおねぎ なし	しちぶつきまい ごしきはなむすび ごま さとう じゃがいも	みりん しょうゆ す かつおぶし	639	26.0	27.1	2.9
11	月	ちゃめし いかのかりんとうあげ おかかあえ かきたまじる ぶどう ぎゅうにゅう	いか かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし ながねぎ えのきたけ あおねぎ ぶどう	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま さとう	しょうゆ さけ しお みりん かつおぶし うすくちしょうゆ	557	26.0	17.7	2.3
12	火	こくとうパン かぼちゃのグラタン ミネストローネスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう はなまめ チーズ ベーコン あさり	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ ぶなしめじ トマトジュース トマト りんごかん みかんかん ももかん パナナ	こくとうパン マカロニ バター こめこ パンこ じゃがいも さとう コーンスターチ カクテルゼリー	とりスープ しろワイン しお こしょう ケチャップ	654	24.9	19.1	2.1
13	水	ごはん わかさぎフリッター チョコレギサラダ とうふとぶたにくのチゲ アップルシャーベット ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター わかめのり とうふ ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう おろしにんにく キムチ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ ごぼう にくらげ りんご	こめ しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さとう ごま さんおんとう でんぶん	しょうゆ す しお コチュジャン かつおぶし さけ みりん テンメンジャン	582	23.1	19.8	1.8
14	木	ジャージャーめん コロコロポテト とうふのとろみスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい まめみそ あかみそ あおのり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが あおねぎ はくさい きくらげ オレンジ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ごま さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら	テンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン しお とりスープ こしょう さけ うすくちしょうゆ	556	25.7	23.1	1.9
15	金	ごはん ほっけのしおやき ひじきのにももの きょうふうだんごじる なし ぎゅうにゅう	ほっけひらき ぶたにく ひじき だいたい あぶらあげ さつまあげ とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく えだまめ だいこん ながねぎ こまつな なし	こめ しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう しらたま さといも	さけ しょうゆ みりん かつおぶし うすくちしょうゆ	575	27.8	16.1	2.2
19	火	ごはん たまごやき ごまきゅうり ホイコーロー オレンジ ぎゅうにゅう	たまごやき ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	きゅうり にんにく しょうが キャベツ ビーマン あかビーマン キビーマン ながねぎ にんじん きくらげ オレンジ	こめ しちぶつきまい さとう ごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ す さけ テンメンジャン トウバンジャン	559	24.9	18.5	1.9
20	水	やさいとベーコンのピラフ さけのラビコットソース コーンポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	ベーコン さけ とうにゅう はなまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ セロリー トマト パセリ レモンかじゅう クリーム コーン コーン パナナ	しちぶつきまい サラダあぶら とうにゅうバター こむぎこ こめこ あぶら さんおんとう じゃがいも コーンスターチ	とりスープ しお こしょう さけ りんごす マスタード	635	26.5	22.5	2.0
21	木	セサミトースト ウィンナーとまめのトマトに アルファベットスープ ぶどう ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ にんじん キャベツ チンゲンサイ ぶどう	はいがしよくパン マーガリン ごま グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう マカロニ	シナモン とりスープ ケチャップ ウスターソース しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	598	23.9	26.4	2.1
22	金	ごはん たらあまからソースかけ くきわかめとじゃがいものきんぴら とうふとゆばのみそしる ココアプリン ぎゅうにゅう	まだら さつまあげ くきわかめ とうふ ゆば しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ あおねぎ	こめ しちぶつきまい こめこ さんおんとう あぶら じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ごま ふ プリンのもと	さけ しょうゆ みりん とうがらし かつおぶし	579	27.6	15.4	2.6
25	月	ビビンパどん もずくたまごのスープ スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい もずく たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	ぜんまい ながねぎ にんにく にんじん こまつな もやし えのきたけ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう ごま ごまあぶら でんぶん さつまいも バター	とりスープ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ トウバンジャン バニラ エッセンス	557	20.3	16.4	1.8
26	火	カレーうどん きなこおはぎ ししゃもフライ おひたし オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ なたと きなこ ししゃもフライ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし オレンジ	うどん もちごめ こめ さとう あぶら	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお カレールウ カレーこ	521	21.8	16.5	2.2
27	水	ごはん さけのしおこうじやき こうやどうふのあげに きゃべつとわかめのみそしる なし ぎゅうにゅう	さけ とりにく こおりどうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ なし	こめ しちぶつきまい ごま じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう	しおこうじ みりん かつおぶし しょうゆ さけ	587	28.1	18.7	1.9
28	木	チョコジャムサンド クラムチャウダー かいそうサラダ みかん ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ かいそうミックス わかめ ツナフレーク	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり みかん	コッペパン チョコクリーム はいがパン いちごジャム じゃがいも バター コーンスターチ さとう ごまあぶら ごま	とりスープ しろワイン しお こしょう しょうゆ す	589	24.1	21.1	2.2
29	金	じゃこなめし にくどうふ さといもとだいこんのみそしる しらたまろみつきなこ ぎゅうにゅう	しらすほし とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん こんにやく ほしいたけ えだまめ だいこん あおねぎ	しちぶつきまい ごま ふ さんおんとう でんぶん さといも しらたまろみつきなこ	なめしのもと さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし	600	26.3	17.0	2.1

今月の目標	じょうず はいぜん 上手に配膳をしよう	中学年平均	588	24.8	19.6	2.1
--------------	-------------------------------	-------	-----	------	------	-----

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。 ※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。
 学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



あさ **朝ごはんを食べて学校へ**
あさ 朝ごはんは体の
めざ 目覚まし時計です。



26日(火) はお彼岸の献立です。
きなこおはぎ

29日(金) はお月見の献立です。
さといも **里芋のみそ汁・白玉黒みつきな粉**