



きゅうしょくこんだてよていひょう

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1材料	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん いわしのうめに そくせきづけ なつのみそしる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ にぼしだし	 うめ きゅうり キャベツ なす えのきたけ	ごめ さとう さとう じゃがいも		469 611 753	20.4 26.5 31.7	みどり中	
4	火	ごはん ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ のりつくだに	牛乳 とうふ まぐろみずに たまご ぶたにく だいずこ	ぎゅうにゅう のり	 にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ししいたけ しょうが	ごめ あぶら ごまあぶら ごむぎこ さとう みずあめ		426 581 724	18.3 25.1 30.5	みどり中	
5	水	アップルパン とりにくのレモンふうみ よくばりスープ	牛乳 とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	レモン にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しめじ	アップルパン さとう じゃがいも		417 650 824	18.5 28.3 35.2		
6	木	ごはん ハヤシシチュー こまつなサラダ (中) こざかなアーモンド	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん トマト こまつな たまねぎ にんにく きゅうり ゆず	ごめ じゃがいも さとう さとう さとう みずあめ	ハヤシルウ あぶら アーモンド	478 645 830	15.8 22.4 28.8		
7	金	ちらしずし 七夕こんだて たなばたサラダ たなばたじる キラキラもち	牛乳 チキンハム うおそうめん (いとより) あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶだし	にんじん にんじん オクラ れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ししいたけ みかん	ごめ さとう あぶら なまふ さとう かたくりこ	451 602 745	14.1 20.4 25.2			
10	月	ライむぎパン (小) なすとひきにくの Pasta やさしいごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく しらすぼし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう なす たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ライむぎパン スパゲティ さとう ごま あぶら	416 647 820	17.7 27.4 34.1			
11	火	ごはん あじのなんばんづけ あいしょうじる おかかふりかけ	牛乳 あじ ベーコン とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にぼしだし ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ さつまいも さとう あぶら	469 690 863	18.5 26.4 32.2			
12	水	けんさんパン とうふハンバーグ やさいたっぷりスープ れいとみかん	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし みかん	パン パンこ さとう でんぷん じゃがいも	427 624 766	16.3 24.0 28.5			
13	木	キムチチャーハン ちゅうかさラダ わかめスープ (中) あんにんどうふ	牛乳 ぶたにく たまご まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ にゅうせいひん れんにゅう	にんじん にら にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう じゃがいも みずあめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	398 550 721	15.6 22.3 26.9		
14	金	うめちりごはん やさしいうまに ごまあえ	牛乳 とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	ごめ ごま じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま	470 640 790	17.4 24.3 29.4			
17	月	海の日									
18	火	ごはん なすいりマーボードウフ ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが もやし	ごめ さとう かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	437 597 737	17.1 24.0 29.2		
19	水	けんさんパン ポロニアハム ミネストローネ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	 にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ キャベツ にんにく	パン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ おおむぎ	413 617 771	17.8 25.8 31.2			
20	木	ごはん なつやさいかレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン 	ごめ じゃがいも ゼリー さとう たまねぎ なす とうもろこし りんご にんにく しょうが りんご パインアップル もも みかんジュース	469 637 787	14.1 20.6 24.4	御庄小 藤河小		