



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー とうふうずらたまごのスープ みかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふうずらたまご わかめ	しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ ほしいいたけ にんじん ねぶかねぎ はくさい みかん	622	23.1	
3	火	文化の日						
4	水	<11月生まれお祝いデザート> 小コッペパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース キャベツのソテー デザート	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく キャベツ とうもろこし パセリ	626	24.4	
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき きりぼしだいこんのいりに わかめのみそしる	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほしいいたけ だいこん こまつな	698	22.4	
6	金	わかめごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ござかないりポップビーンズ りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず かつくちいわし あおのり	にんじん はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しめじ しょうが りんご	666	27.8	
9	月	ココアパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー コールスロー オレンジ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	702	23.5	
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのトウパンジャンやき チョレギサラダ キムチスープ	ごはん おおむぎ さとう はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ のり	しょうが にんにく にんじん いら だいこん ねぶかねぎ だいずもやし はくさい キャベツ きゅうり きくらげ	687	25.8	
11	水	<パンにサンドして食べよう ①~③> よこわりまるパン ぎゅうにゅう ①スライスチーズ ②ハンバーグケチャップソースがけ ③ゆでキャベツ かぶのスープ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ かぶ にんじん パセリ ねぶかねぎ	682	28.4	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ずらたまごもやしのスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ずらたまご ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし ねぶかねぎ ほしいいたけ	652	26.1	
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いかでんぶら(しょうゆ) すきこんぶのもの にらとえのきのみそしる	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか たまご こんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん だいずもやし いら えのき だいこん	671	23.6	
16	月	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) ポトフ みかん	パン チョコレートクリーム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ウィナーソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん みかん	767	27.7	
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくどうふ チャブチェ りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ずらたまご なまあげ	にんじん ほしいいたけ グリンピース とうもろこし たまねぎ はくさい きくらげ しょうが にんにく こまつな たけのこ りんご	687	25.5	
18	水	ソフトパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ミネストローネ オレンジ	パン あぶら マカロニ じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ トマト(缶) オレンジ	647	29.5	
20	金	<宮城県の食材を使った料理> ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ にびたし いもに 	ごはん でんぷん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	こまつな にんじん ごぼう はくさい ねぶかねぎ しめじ	699	25.1	
24	火	小パンパンキンパン ぎゅうにゅう みそラーメン だいずとござかなのあげに りんご	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつくちいわし	かぼちゃ めんま にんじん いら たまねぎ もやし きくらげ にんにく りんご	707	27.2	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみソースがけ ナムル みそかきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが ねぶかねぎ にんにく にんじん ほうれんそう もやし こまつな しめじ	648	28.0	
26	木	こめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ パンプキンポタージュ みかん	パン こめこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ クリーム	たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ パセリ みかん	710	29.9	
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ やきぎょうざ(2こ) チンゲンサイのソテー	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ いら ほしいいたけ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	673	26.2	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(ソース) (1~3年1本, 4年~2本) ひじきのいりに しらたまじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ だいず とりにく こうやどうふ	たまねぎ だいずもやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ほしいいたけ	686	24.5	

今月の給食目標  
献立と栄養に関心をもとう



\* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。  
\* はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。  
\* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 650 kcal  
・たんぱく質 21.1~32.5 g