

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	おもにからだのちょ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		
1	火	しょくパン マーマレード ぎゅうにゅう ミートボールスープ ペンネアラビアータ りんご	パン ジャム でんぷ ん パンこ あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく だいず	たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほししいたけ しょうが にんにく トマト(缶) りんご	672	25.3
2	水	ごはん ぎゅうにゅう てまきのり スティックきゅうり ツナそぼろ いもに みかん	ごはん さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう のり まぐろあぶらづけ ウイナーソーセージ ぎゅうにく あぶらあげ	きゅうり しめじ ねぶかねぎ ごぼう みかん	703	27.4
3	木	小ツイストパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース タンドリーチキン オレンジ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく トマト(缶) オレンジ	627	33.0
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごもきんぴら みそしる	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり とりく だいず とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こまつな ねぶかねぎ	664	28.0
7	月	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいずのオーロラに さつまじる オレンジ	ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう まぐろ だいず とりく とうふ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ オレンジ	676	26.7
8	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ハンバーグホワイトソースかけ コーンポテト ラビオリスープ	パン ジャム でんぷん パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん はくさい パセリ	706	27.6
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのみそに えびとなめこのスープ りんご	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 なまあげ たまご えび	にんじん さやいんげん だいこん しょうが なめこ こまつな たまねぎ りんご	626	24.8
10	木	こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン もやしとチンゲンサイのスープ ゼリー	パン こめこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご	ピーマン たまねぎ しょうが チンゲンサイ たけのこ もやし にんじん きくらげ	678	33.0
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ベーコンとこまつなのソテー みかん	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく こまつな キャベツ とうもろこし みかん	691	22.0
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじつけのり いかのトウバンジャンやき とうじかぼちゃ しらたまいりみそしる	ごはん おおむぎ さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう のり いか あずき とりく こうやどうふ	しょうが にんにく かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん こまつな	649	28.9
15	火	小コッペパン ぎゅうにゅう いしのまきやきそば やきあおばぎょうぎ 2 こ オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく	にんじん ピーマン キャベツ たまね ぎ もやし きくらげ しょうが にら にんにく オレンジ	623	23.5
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきのいりに ひきなじる	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき あぶらあげ だいず	だいずもやし にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぶかねぎ	646	25.8
17	木	クロワッサン ぎゅうにゅう メンチカツ いんげんまめのミルクスープ デザート	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	722	21.8
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ はるさめスープ りんご	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご	たまねぎ しょうが にんじん こまつ な はくさい りんご	658	22.9

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

\* 今月の目標 \*

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