



日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだのちようしをとのえるもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	火	むぎごはん ぎゆうにゆう にくじゃがめんまとこんにやくのいために みしょうかん スティックこんぶ	ごはん おおむぎ あぶらふ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく こんぶ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ めんま だいずもやし みしょうかん	645	23.3	
2	水	コッペパン いちごジャム ぎゆうにゆう とりにくのしおこうじやき かんぴょうのカミカミサラダ とうふスープ	パン ジャム こうじ さとう あぶら ごま	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ ベーコン	かんぴょう にんじん キャベツ チンゲンサイ はくさい ねぶかねぎ きくらげ	582	27.7	
3	木	ごはん ぎゆうにゆう いかいそべフライ ごもくきんびら くきわかめいりかきたまじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう いか とりにく くきわかめ とうふ たまご	ごぼう にんじん ピーマン みずな たけのこ ほしいいたけ	642	22.8	
4	金	小こめこきなこパン ぎゆうにゆう ソースやきそば まめかりん オレンジ	パン こめこ ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま	きなこ ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	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 えだまめ オレンジ	702	28.3	
7	月	ごはん ぎゆうにゆう あじのしおやき きりほしだいこんのいりに ふのりのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう あじ とりにく ぶたにく あぶらあげ ふのり とうふ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん ほしいいたけ だいこん ねぶかねぎ	615	27.2	
8	火	むぎごはん ぎゆうにゆう ポークチャップ うずらたまごとわかめのスープ れいとうみかん	ごはん おおむぎ こむぎこ さとう あぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ しめじ にんにく ねぶかねぎ こまつな きくらげ みかん	663	24.7	
9	水	よこわりまるパン スライスチーズ ぎゆうにゆう メンチカツ キャベツのソテー みそワタンスープ	パン パンこ あぶら ワンタン ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん もやし こまつな とうもろこし きくらげ しょうが	725	29.3	
10	木	むぎごはん ぎゆうにゆう かつおごまみそがらめ しらたまじる みしょうかん	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま しらたまもち	ぎゆうにゆう かつお だいず とりにく こうやどうふ	しょうが さやいんげん にんじん こまつな ごぼう だいこん ほしいいたけ みしょうかん	711	29.5	
11	金	チーズパン ぎゆうにゆう とりにくのマーメレードやき こまつなのソテー ミネストローネ	パン ジャム あぶら マカロニ じゃがいも	チーズ ぎゆうにゆう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ だいず	しょうが にんにく こまつな とうもろこし にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ トマト(缶)	650	32.5	
14	月	むぎごはん ぎゆうにゆう 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 でんぶん こむぎこ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たら 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	26.4	
15	火	むぎごはん あじつけのり ぎゆうにゆう さばのウスターソースに とんじる オレンジ	ごはん おおむぎ さとう さといも	ぎゆうにゆう のり さば ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ オレンジ	677	26.3	
16	水	パンブキンパン ぎゆうにゆう スパゲッティミートソース あじフライ(ソース) ヨーグルト	パン スパゲッティ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく あじ ヨーグルト	かぼちゃ 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	740	31.3	
17	木	ごはん ふりかけ ぎゆうにゆう ささかまぼこのしょうがみそに だいずとごさかなのあげに よしのじる	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま さといも	ぎゆうにゆう ささかまぼこ だいず かたくちいわし とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ ほしいいたけ	664	29.6	
18	金	<世界の味めぐり：ハワイ> ていえんパン ぎゆうにゆう マヒマヒ(しいら)のグリンレモンソース ガーリックシュリンプ やさいスープ パパイヤル	パン バター パンこ あぶら	ぎゆうにゆう しいら えび ぶたにく	レモン パセリ にんにく にんじん こまつな キャベツ たまねぎ パインアップル	601	30.4	
21	月	むぎごはん ぎゆうにゆう むししゅうまい(3コ) ごもくあんかけ こだますいか	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく うずらたまご	たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん はくさい たけのこ ほしいいたけ きくらげ すいか	668	23.7	
22	火	ごはん ぎゆうにゆう ぶりのしょうゆこうじやき ひじきのいりに あぶらふいりみそけんちんじる	ごはん あぶら さとう あぶらふ さといも	ぎゆうにゆう ぶり ひじき だいず あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	620	27.1	
23	水	こめこパン ぎゆうにゆう ポークビーンズ パンプキンポタージュ メロン	パン こめこ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ クリーム	たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ メロン	691	29.9	
24	木	むぎごはん ぎゆうにゆう ししやもフライ(ソース) ごまごぼう うーめんじる	ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら でんぶん ごま さとう うーめん	ぎゆうにゆう ししやも ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん こねぎ ほしいいたけ	631	21.2	
25	金	しょくパン ブルーベリージャム ぎゆうにゆう レバーのオーロラに ちゅうかコーンスープ れいとうみかん いりごさかな	パン ジャム でんぶん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず たまご こうやどうふ ベーコン いりこ	とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ みかん	704	31.3	
28	月	むぎごはん ぎゆうにゆう ポークカレー ベーコンとやさいのソテー ゼリー	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく レンズまめ ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく ブルーン こまつな キャベツ とうもろこし	668	20.6	
29	火	むぎごはん ぎゆうにゆう あぶらふのたまごとじ りきゅうじる オレンジ	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう とりにく たまご こうやどうふ あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ グリンピース ほしいいたけ だいこん ごぼう ねぶかねぎ オレンジ	661	26.2	
30	水	よこわりまるパン ぎゆうにゆう とうふハンバーグてりやきソースかけ キャベツのソテー はるさめスープ	パン パンこ さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゆうにゆう とうふ とりにく ぶたにく うずらたまご	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん こまつな はくさい きくらげ	609	27.7	

今月の給食目標
衛生に注意して食事をしよう

*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