



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のもとになる	おもにからだのちようしをとのえるのもとになる	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	金	ミルクパン ギョウにゅう さけキャベツカツ(ソース) ひよこまめのカレースープ オレンジ	パン こむぎこ パンこ あぶら	ぎょうにゅう さけ ひよこまめ	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ こまつな オレンジ	682	22.2
4	月	むぎごはん ギョウにゅう さばのかんこくふうみそに しらたまいきムチスープ りんご	ごはん おおむぎ さとう しらたま あぶら	ぎょうにゅう さば ぶたにく とうふ	しょうが にんじん チンゲンサイ だいこん ねぶかねぎ もやし はくさい りんご	720	25.3
5	火	コッペパン ギョウにゅう テリコンカーン キャベツのカレーソテー コーンチャウダー	パン あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく だいず ベーコン クリーム チーズ	ピーマン たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ キャベツ	697	29.2
6	水	わかめごはん ギョウにゅう とうふともやしのチャンプルー しらすほししいりたまごスープ みかん	ごはん あぶら でんぶん	わかめ ギョウにゅう ぶたにく やきとうふ たまご しらすほし	にんじん もやし ねぶかねぎ しょうが にんにく こまつな たまねぎ ほししいり たけ みかん	615	24.5
7	木	むぎごはん ギョウにゅう かつおとだいたいのごまみそからめ うーめんじる ぶどう	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま うーめん	ぎょうにゅう かつお だいず とりにく あぶらあげ こうやとうふ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん こまつな ほししいり ぶどう	680	28.1
11日…臨時休業日 12, 13日…秋季休業日							
14	木	むぎごはん ギョウにゅう やきとり タンタンはるさめスープ オレンジ	ごはん おおむぎ さとう あぶら はるさめ ごま	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく にんじん なら ほししいり もやし たまねぎ きくらげ オレンジ	605	26.3
15	金	<パンにサンドして食べよう①~③> しょくパン ギョウにゅう ①スライスチーズ ②ツナいため ③キャベツのソテー トマトスープ	パン あぶら	ぎょうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン いんげんまめ チーズ だいず	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ トマト(缶)	662	28.3
18	月	ごはん ギョウにゅう あじのしょうゆこうじやき はりはりづけ さつまじる	ごはん こうじ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎょうにゅう あじ とりにく こんぶ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	618	26.0
19	火	<世界の味めぐり：タイ> ごはん ギョウにゅう グリーンカレー ヤムウンセン デザート	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ こめこ	ぎょうにゅう えび とうにゅう とりにく	ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ たけのこ なす にんにく ほうれんそう パジル にんじん きゅうり もやし レモン	618	26.0
20	水	小コッペパン ギョウにゅう ソースやきそば まめかりん オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま	ぎょうにゅう 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	669	25.3
21	木	むぎごはん ギョウにゅう あぶらふのたまごとじ しらたまいきみそしる りんご	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう しらたまもち	ぎょうにゅう たまご とりにく こうやとうふ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう だいこん ねぶかねぎ りんご	663	22.4
22	金	<秋を味わおう…さつまいも、くり> こめげんまいハニーパン ギョウにゅう さけのこうそうやき あきいろシチュー ぶどう(2こ)	パン こめこ はちみつ じゃがいも さつまいも くり あぶら	ぎょうにゅう ベーコン チーズ さけ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ マッシュルーム ぶどう	662	31.8
25	月	むぎごはん あじつけのり ギョウにゅう さつまいもとりにくのあげに けんちんじる	ごはん おおむぎ でんぶん さつまいも あぶら ごま さとう さといも	ぎょうにゅう とりにく とうふ のり	しょうが れんこん にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぶかねぎ	655	23.2
26	火	ごはん ギョウにゅう とうふハンバーグのわふうあんかけ くきわかめのいためもの みそかきたまじる	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	ぎょうにゅう とうふ とりにく ひじき くきわかめ	にんじん しょうが しめじ えのきたけ めんま とうもろこし にんにく こまつな ねぶかねぎ	616	23.4
27	水	小きんときまめパン ギョウにゅう タンメン わかさぎのフリッター(2こ) みかん	あまなつとう パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぶん	ぎょうにゅう ぶたにく わかさぎ	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ ねぶかねぎ きくらげ しょうが みかん	648	24.1
28	木	就学時健診					
29	金	<ハロウィーンこんだて> コッペパン ギョウにゅう ハヤシシチュー コールスロー パンプキンパバロア	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう	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 とうもろこし レモン かぼちゃ	663	25.0

今月の給食目標
すききらいをなくそう



*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