



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 きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	金	チョコレートパン ぎゅうにゅう ごぼうとパプリカのスパゲッティ なめことたまごのスープ	チョコレート パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	ごぼう パプリカ ねぎ にんにく にんじん こまつな なめこ ねぶかねぎ	595	22.6
4	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしなちくのいために タンタンはるさめスープ ふかしいも	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しなちく しょうが にんにく にんじん いら もやし たまねぎ ねぶかねぎ	636	20.0
5	火	まるパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう かつおとだいのオーロラに コーンチャウダー	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう かつお だいの ベーコン チーズ	しょうが とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ	691	31.5
6	水	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーマーボーどうふ はくさいのちゅうかふうあまずあえ パインアップル	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ エリンギ ほししいたけ しょうが にんにく はくさい きゅうり あかピーマン パインアップル	596	22.3
7	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かぶときゅうりのあさづけ かきたまじる	ごはん さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう さば とりにく しおこんぶ たまご とうふ さばぶし	しょうが にんにく かぶ きゅうり こまつな ねぶかねぎ ほししいたけ	669	29.3
8	金	さつまいものむしパン ぎゅうにゅう やきうどん コーンととうふのたまごスープ	ホットケーキミックス さとう バター さつまいも うどん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく かつおぶし あおのり とうふ ベーコン とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし しょうが とうもろこし こまつな	617	26.4
11 12 13	月 火 水	臨時休業日 秋季休業日					
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー アーモンドいりコールスロー	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ クリーム とりにく	にんにく グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パプリカ きゅうり	686	21.9
15	金	チーズパン ぎゅうにゅう タンメン だいたとこぎかなのあおのりふうみ りんご	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいた かたくちいわし あおのり	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ しょうが りんご	600	26.7
18	月	ひじきとえだまめのたきこみごはん ぎゅうにゅう ごじる くりりみたらしだんご	アルファかまい さとう ごま あぶら でんぷん じゃがいも しらたまもち くり	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいた なまあげ ひじき	しめじ にんじん えだまめ ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ こまつな	627	22.6
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのみじやき きくのはないりすまじる かき	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ さばぶし こんぶ	にんじん きく まいたけ こまつな かき	653	25.9
20	水	ツイストパン ぎゅうにゅう だいたのトマトソーススパゲッティ キャベツときゅうりのフレンチサラダ りんご	パン こめこ パン スパゲッティ あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく だいた チーズ	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 トマト キャベツ きゅうり りんご	651	27.2
21	木	ちゅうかはん(むぎごはん) ぎゅうにゅう だいかくいも	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく	にんじん さやえんどう チンゲンサイ はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	696	19.9
22	金	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーとはくさいのクリームに	パン あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいた とりにく ウインナーセージ チーズ なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー はくさい にんじん	585	23.3
25	月	おやこどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう さつまいもときのこのみそしる おたのしみデザート(10月生まれげんてい)	ごはん おおむぎ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かたくちいわし	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ グリンピース ほししいたけ ごぼう しめじ まいたけ	593	22.8
26	火	おともだちカレー(ごはん) ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまふうみのしらあえ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし	673	24.7
27	水	コッペパン ぎゅうにゅう うっソースやきそば(めだまやき・マヨネー わかめともやしのスープ オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり たまご わかめ	にんじん こねぎ キャベツ たまねぎ もやし しょうが はくさい ねぶかねぎ オレンジ	655	33.5
28	木	就学時健康診断 (3時限・給食無し)					
29	金	まるパン ぎゅうにゅう とりにくの(にんにくしょうゆ)グリルやき かぼちゃコロッケ あきのやさいスープ かぼちゃプリン	パン さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく かぼちゃ しめじ まいたけ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ	656	27.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 印は、スプーンもあつたぼ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。

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 650kcal
・たんぱく質 21.1~32.5g

今月の目標...旬の食べ物について知ろう!

