



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 水	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう むしぶたにくのごまソースがけ からみそスープ カクテルゼリーいりフルーツミックス	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ にはくさい たけのこ とうもろこし ほししいたけ みかん バインアップル もも レモン	666	24.7
2 木	<b>ココアパン</b> ぎゆうにゆう スパニッシュオムレツ(トマトケチャップ) おしむぎといんげんまめのスープ	パン じゃがいも あぶら おおむぎ	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご チーズ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく こまつな	675	29.2
3 金	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう あじフライ(ソース) こまつなともやしのナムル しらすいりわかめとたまねぎのみそ煮	ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう あじ わかめ しらす かたくちいわし	にんじん こまつな もやし だいずもやし にんにく たまねぎ しめじ こねぎ	598	23.5
6 月	<b>コッペパン</b> ぎゆうにゆう チリコンカン クラムチャウダー れいとうみかん	パン あぶら バター じゃがいも	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく だいず あさり ベーコン チーズ クリーム	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん パセリ みかん	616	26.2
7 火	<b>キムタクごはん</b> ぎゆうにゆう きりぼしだいこんのサラダ にくだんごいりはるさめスープ	アルファかまい おおむぎ あぶら ごま さとう はるさめ	ぶたにく ぎゆうにゆう とり	はくさい ねぶかねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ こまつな はくさい ほししいたけ	591	25.6
8 水	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう ぎんざけのさいきょうやき だいずとこんさいのコロコロきんぴら さわにわん	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ます とり だいず ぶたにく さば ぶし	ごぼう れんこん にんじん こまつな だいこん	604	26.9
9 木	<b>こめこパン</b> ぎゆうにゆう ごぼうとパプリカのスパゲッティ だいずとごさかなのおおりのりふうみ ふわふわたまごスープ	パン こめこ スパゲッティ あぶら でんぶん パンこ	ぎゆうにゆう ベーコン だいず かたくちいわし あおりのり チーズ たまご とり	ごぼう パプリカ ねぎ にんにく にんじん パセリ たまねぎ こまつな	670	31.1
10 金	<b>ひじきとごぼうのたきこみごはん</b> ぎゆうにゆう きびなごのからあげ ごまみそ煮 チョコタッフィ	アルファかまい さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごま	あぶらあげ だいず ぎゆうにゆう きびなご とうふ ひじき	にんじん ごぼう えだまめ ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ こまつな	654	28.3
13 月	<b>しょくパン</b> いちごジャム ぎゆうにゆう レバーとだいずのオーロラに アーモンドいりコールスロー とりにくとやさいのスープ	パン こめこ あぶら でんぶん さとう アーモンド じゃがいも ジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ベーコン とり	パプリカ キャベツ きゅうり にんじん パセリ セロリー ねぶかねぎ	610	28.1
14 火	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう ぶたにくのいために ゆでそらまめ こじる	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とり だいず あぶらあげ	ねぶかねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな	652	28.4
15 水	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう いわしのみりんぼし そぼろみそめ けんちんじる	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう いわし ぶたにく だいず とうふ さばぶし	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こまつな	661	32.2
16 木	<b>チーズパン</b> ぎゆうにゆう カレーうどん ゆでたまご(しょくたくえん) きゅうりとわかめのごまずあえ	パン うどん でんぶん ごま さとう あぶら	チーズ ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ たまご わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ グリーンピース きゅうり もやし	624	28.6
17 金	<b>ちゅうかはんのぐ(むぎごはん)</b> ぎゆうにゆう むししゅうまい さくらんぼ	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 ぶたにく うずらたまご とり	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 さくらんぼ	607	23.7
20 月	<b>セサミトースト</b> ぎゆうにゆう にこみハンバーグ かぼちゃのシチュー	パン ごま パター さとう でんぶん パンこ じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とり チーズ クリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	646	24.1
21 火	<b>むぎごはん</b> のりのつくだに ぎゆうにゆう ささかまぼこのみそチーズやき がんとみりりくじゃが メロン	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも あぶら デザート	ぎゆうにゆう ささかまぼこ チーズ ぶたにく がんとどき とり	にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん メロン	657	28.3
22 水	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう ジャージャンどうふ こふきいも コーンいりたまごスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく たまご ハム とり	にんじん にはくさい ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし こまつな パセリ	623	27.4
23 木	<b>まるパン</b> てづくりうめジャム ぎゆうにゆう にくみそやきそば わかめとうずらのたまごのスープ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ うずらたまご ヨーグルト	にんじん にはくさい たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ねぶかねぎ うめ	638	28.0
24 金	<b>まめまめごはん(ごましお)</b> ぎゆうにゆう なごしのかきあげ(えびいり) なめこじる れいとうみかん	アルファかまい おおむぎ あぶら ごま こめこ こむぎこ	くろまめ だいず こんぶ ぎゆうにゆう えび とうふ	にがり パプリカ たまねぎ なめこ こねぎ みかん	595	25.5
27 月	<b>コッペパン</b> ブルーベリージャム ぎゆうにゆう ぎゆうにくのウエスタンふう なめことたまごのスープ バインアップル(生)	パン こめこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ジャム	ぎゆうにゆう ぎゆうにく たまご ぶたにく	しょうが にんじん グリーンピース こまつな なめこ ねぶかねぎ バインアップル	671	28.1
28 火	<b>むぎごはん</b> ぎゆうにゆう さばのピリからやき ひじきのいりに あぶらふりみそ煮	ごはん おおむぎ さとう あぶら あぶらふ じゃがいも	ぎゆうにゆう さば さつまあげ だいず	しょうが にんにく ひじき にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ねぶかねぎ	656	29.6
29 水	<b>おともだちカレー(むぎごはん)</b> ぎゆうにゆう アメリカンサラダ おたのしみデザート(6月げんてい)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ポテトチップス	ぎゆうにゆう とり	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ アスパラガス とうもろこし	638	22.3
30 木	<b>こめこフォカッチャ</b> ぎゆうにゆう ししやもフライ(ソース) こまつないりペロンチーノ にくだんごとレタスのスープ	パン こめこ スパゲッティ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ベーコン とり ぶたにく ししやも	こまつな パプリカ にんにく たまねぎ にんじん レタス パセリ	651	28.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょ。 ※ 印は、スプーンもあつ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・・・よくかんで食べましょ！！  
★印(じる)は、栄養(えいよう)プラス・・・しっかり残さず食べましょ！



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