

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだて めい 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
1	水	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		620
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ	油	
		チキンカツ(手作り)	とりにく				こむぎこ パンこ	油	28.9
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
		1食タルタルソース(卵ぬき)						☆タルタルソース (たまごぬき)	
2	木	ごはん					こめ		627
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にらたま汁	とりにく たまご とうふ		にら	はくさい たまねぎ	でんぶん		28.1
		さんまのかんろ煮	☆さんまかんろに						
		れんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	油	
3	金	コッペパン					コッペパン		642
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		コーンシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	バター 油	
		やきにく 焼肉サラダ(肉)	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	油	29.9
		やきにく 焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	
6	月	ごはん					こめ		590
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		とうふ 豆腐のみそ汁	とうふ こめみそ		こまつな	たまねぎ はくさい			23.1
		あじの南蛮漬	☆あじ(こなつき)		ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	油	
		お月見ゼリー(梨ゼリー)					☆おつきみゼリー		
7	火	ごはん					こめ		608
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		あきやさい 秋野菜の煮物	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう きぬさや	さといも くり さとう	油	22.8
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき						
		こうはく 紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま	
8	水	コッペパン					コッペパン		620
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		むぎ い ゆさい 麦入り野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	おしむぎ	油	25.7
		とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
		キャベツのソテー			こまつな	キャベツ		油	
9	木	いちごジャム					いちごジャム		647
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		チャー جان豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	油	24.2
		しゅうまい	☆しゅうまい						
10	金	ひよつつの酢の物		ひよつつる	にんじん	だいこん	さとう		600
		こめこ 米粉パン					こめこパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ワンタン	ぶたにく		にんじん	はくさい もやし ふかねぎ	ワンタン	油	29.6
		とりにく 鶏肉とレバーのごまからめ	とりにく ☆とりきもたつた		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう でんぶん	油 ごま	
14	火	ごはん					こめ		600
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	22.0
		きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
15	水	コッペパン					コッペパン		629
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		さつまいもシチュー	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	さつまいも こむぎこ	バター 油	30.0
		タラのハーブ焼き	タラ		パセリ バジル	にんにく		オリーブ油	
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油	

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいゆぶつ 炭水化物	ししつ 脂質
16	木	ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
		いり焼き	とりにく とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ふかねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	さとう	油
		キャベツのおかか炒め	ぶたにく かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	ごま油
17	金	はちみつパン					はちみつパン	
		牛乳		牛乳				
		ちゃんぽん	ぶたにく いか あげかまぼこ はんぺん		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	ちゃんぽんめん	油
		鶏肉と野菜の甘酢がらめ	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	油
		みかん				みかん		
20	月	ごはん					こめ	
		ハヤシライス	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こむぎこ デミグラスソース	バター 油
		牛乳		牛乳				
		豆のサラダ	だいず			キャベツ	ひよこめめ さとう	油
21	火	ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう	
		もやしと小松菜の炒め物	とりひきにく		こまつな	もやし		油 ごま油
22	水	コッペパン					コッペパン	
		牛乳		牛乳				
		ポテトスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油
		ハンバーグのケチャップソース	☆ハンバーグ		ビーマン	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん	油
23	木	お昼から、来年の1年生の健康診断です。給食はありません。 1～3年生は4時間目までで下校、4年生から6年生はお弁当を持って登校してください。						
24	金	小さいコッペパン					コッペパン	
		牛乳		牛乳				
		カレースパゲティ	ぶたにく ベーコン		にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ カレールウ	油
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油
27	月	柿				かき		
		ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
		白玉汁	とりにく あぶらあげ			はくさい ふかねぎ しめじ	しらたまもち	
28	火	きびなごごまフライ		☆きびなごごまフライ				油
		キャベツとニラの炒め物	ぶたにく		にら	キャベツ		油 ごま油
		ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
29	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	
		牛乳		牛乳				
		わかめうどん	とりにく	わかめ	こまつな	たまねぎ	うどん	
		高野豆腐の揚げ煮	こおりどうふ				でんぶん こめこ さとう	油
30	木	白菜のごまあえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま
		ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
		豚汁	ぶたにく あつあげ こめみそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	じゃがいも	
31	金	さけのもみじ焼き	さけ		にんじんペースト			マヨネーズ風ちようみ りよう(たまごぬき)
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき		キャベツ きゅうり		
		コッペパン					コッペパン	
		牛乳		牛乳				
31	金	大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー ぶたにく だいず		にんじん トマト(かん)	たまねぎ	じゃがいも さとう	油
		アーモンドサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド 油
		棒チーズ		チーズ				