



給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
1・2(土・日)						
3(月)	お弁当の日(5年生振休)					
4(火)	【無償食材提供】 ごはん 真鯛フライ のり酢和え 五目汁	真鯛 ツナ のり とり肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ こまつな にんじん たくあん しめじ はくさい だいこん しょうが ねぎ	米 油	バックソース しょうゆ 酢	646 31.6 19.2 2.2
5(水)	カレーラーメン ひじきサラダ	ぶた肉 ひじき ハム 牛乳	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ にら コーン きくらげ きゅうり	中華めん 油 砂糖 和風ドレッシング カレールウ	液中華 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	594 25.5 18.0 2.6
6(木)	黒糖コッパン ビーンズサラダ クリームシチュー	ミックスビーンズ ハム とり肉 牛乳	レタス きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ グリーンピース	黒糖コッパン 青じそドレッシング ごま バター シチュールウ ベジタブル	こしょう	645 25.7 18.3 2.7
7(金)	しらすわかめごはん 鶏肉とこんにゃくのみそからめ 中華スープ ブルーベリーゼリー	わかめ しらす干し とり肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	えだまめ しょうが こんにゃく にら えのきたけ ごぼう 干しいたけ	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま ブルーベリーゼリー	しょうゆ 一味唐辛子 酒 みりん 塩 こしょう	675 26.7 25.2 2.1
8・9(土・日)						
10(月)	スポーツの日					
11(火)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース チンゲン菜と あさりのスープ	とり肉 あさり 木綿豆腐 牛乳	りんご レモン にんにく レタス チンゲン菜 もやし にんじん ねぎ	米 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 中華味 塩 こしょう	570 23.3 19.8 2.1
12(水)	就学時健診(4学時下校)					
13(木)	セルフフルーツサンド キャベツとツナの和え物 アルファベットスープ	クリーム ツナ ベーコン 牛乳	みかん 黄桃 パイナップル キャベツ もやし にんじん たまねぎ	食パン ごま 油 アルファベットマカロニ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	650 22.4 26.4 2.1
14(金)	麦ごはん 味付けのり ポテトサラダ すき焼き煮	味付けのり ハム ぶた肉 焼き豆腐 焼き麩 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ しらたき はくさい えのきたけ 春菊	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	659 25.5 25.1 2.0
15・16(土・日)						
17(月)	麦ごはん ひじき佃煮 豚肉とごぼうのかりん揚げ さつまい	ぶた肉 木綿豆腐 みそ ひじき 牛乳	ごぼう しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	しょうゆ 酒 みりん	603 20.6 17.1 2.3

(都合により献立を変更する場合があります。)

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
18(火)	たこめし 青菜和え とさんこ汁	油揚げ たこ 鮭 みそ 牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草 ねぎ コーン だいこん	米 砂糖 じゃがいも バター	しょうゆ 酒 みりん 塩	569 27.0 14.2 2.3
19(水)	あんかけ焼きそば 春巻き なし	ぶた肉 あさり 牛乳	たけのこ キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ なし	中華めん 油 春巻きの皮 片栗粉 ごま油	中華味 酒 しょうゆ 塩 こしょう	625 25.0 17.9 2.0
20(木)	食パン ファイバーアップルジャム ミートグラタン ポトフ	ぶた肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんにく なす ダイストマト パセリ キャベツ にんじん	食パン ジャム マカロニ じゃがいも	コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう	601 23.4 18.9 2.3
21(金)	秋野菜カレー ブロッコリーサラダ	ぶた肉 チーズ ハム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり	米 麦 油 カレールウ 青じそドレッシング		626 20.9 20.2 2.8
22・23(土・日)						
24(月)	麦ごはん 赤魚の青菜揚げ 小松菜の和風サラダ いもの子汁	赤魚 青のり ツナ チーズ 木綿豆腐 みそ 牛乳	こまつな きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	米 麦 片栗粉 油 和風ドレッシング さといも	しょうゆ 酒	595 26.7 17.9 2.1
25(火)	ごはん 納豆 ごま和え 肉じゃが	納豆 ちくわ ぶた肉 生揚げ 牛乳	こまつな もやし にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ グリーンピース	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 塩 みりん 酒	644 26.3 19.3 2.0
26(水)	とり南蛮うどん 煮干しと青大豆の揚げ煮	とり肉 油揚げ かまぼこ 小女子 青大豆 牛乳	にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ	ソフト麺 ごま さつまいも 片栗粉 油 砂糖 水あめ	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	677 31.2 18.5 2.6
27(木)	ココア揚げパン 海藻サラダ イタリアンスープ	スキムミルク 海藻ミックス ベーコン たまご チーズ 牛乳	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ トマト ほうれん草 パセリ	コッパン 砂糖 ミルクココア 油 青じそドレッシング パン粉	コンソメ 塩 こしょう	623 22.0 23.4 2.7
28(金)	【無償食材提供】 麦ごはん さかなのさざれ焼き おかか和え 油揚げのみそ汁	真鯛 かつお節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	パセリ ほうれん草 もやし にんじん こまつな	米 麦 パン粉 ノンエッグマヨネー ズ	塩 こしょう マスタード しょうゆ	623 30.3 24.4 2.0
					10月の平均栄養価	625 25.5 20.2 2.3
					学校給食摂取基準 (3,4年生)	630 24.4 18.1 2.0

