



# こんだてひょう



日付	こんだてめい	血や肉になるもの 魚・肉・卵・大豆・牛乳類	体の調子をととのえる 野菜・果物類	力や熱のもとになる 米・麦・油脂・さとう類	加り-kcal ｸﾞﾗﾑ/kg	脂質g 塩分g	
2 (月)	子どもの日献立 とりごもく 鶏五目ごはん 牛乳 からしあえ すまし汁 かしわもち	とり肉 かまぼこ こんぶ 牛乳	とうふ かつおぶし 油揚げ	キャベツ もやし ぶなしめじ 枝豆 人参 ほうれん草 干しいたけ	給食精米 強化米 かしわもち 三温糖 サラダ油	607 21.5	14.8 2.4
6 (金)	お弁当の日						
9 (月)	カミングさんまる30献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 かまぼこ 豚肉のみそ風味焼き ごもく 五目きんぴら けんちん汁	牛乳 味噌 さつまあげ 油揚げ	ぶた肉 茎わかめ 大豆 とうふ	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ 人参 大根 干しいたけ	三温糖 白すり胡麻 サラダ油 給食精米 大麦 強化米 上白糖 いりごま	647 27.9	25.1 2.2
10 (火)	たけのこごはん 牛乳 じゃがいものうま煮	とり肉 牛乳 ぶた肉 ロースハム	油揚げ 焼きのり とうふ	たけのこ 人参 干しいたけ 青ピーマン こんにゃく	給食精米 強化米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 上白糖	607 21.3	23.7 2.6
11 (水)	きつねうどん 牛乳 オレンジ	とり肉 油揚げ こんぶ 焼竹輪	かまぼこ かつおぶし 牛乳 あおのり	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ きゅうり オレンジ	ソフトめん 薄力粉 白絞油 三温糖	668 30.6	19.8 2.6
12 (木)	備蓄活用献立 食パン いちごジャム 牛乳 プルーン サバ缶のトマトチーズ焼き コーンスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	さば醤油煮 とうふ	玉ねぎ ぶなしめじ トマト缶 パセリ 人参 コーン クリームコーグリーンピース プルーン	食パン 苺ジャム バター じゃがいも	752 30.5	28.2 2.6
13 (金)	チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ	とり肉 牛乳 ロースハム	粉チーズ ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 生薬 ジュース きのうり	強化米 サラダ油 給食精米 大麦 じゃがいも ごま	622 24.8	16.6 2.5
16 (月)	運動会振替休日						
17 (火)	カルシウムアップ献立 ごはん 牛乳 五目納豆 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 チーズ 鶏肉	なつとう 糸かつお節 なまあげ	ほうれん草 人参 ねぎ 枝豆 キャベツ こねぎ 葉、玉ねぎ しらたき	給食精米 強化米 いりごま じゃがいも 三温糖 サラダ油 でん粉	655 28.2	18.4 1.5
18 (水)	焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳	のり	キャベツ 人参 ピーマン パナナ みかん缶 もやし 玉ねぎ きくらげ パイン缶	焼きそば麺 サラダ油 ナタデココ	598 22.2	11.5 1.9
19 (木)	揚げパン 牛乳 スナップえんどうサラダ ミネストローネ	牛乳 あさり	ベーコン ひよこ豆	スナップえんどう レタス きゅうり ホールコーン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	食パン 上白糖 サラダ油 マカロニ じゃがいも	669 24.8	17.3 2.0
20 (金)	日本型食生活献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 ごまネーズ かつおの揚げ煮 あえ わかたけ 若竹汁	牛乳 ロースハム かつおぶし	かつお切身 わかめ	生姜 もやし コーン 人参 キャベツ 小松菜 たけのこ さやえんどう	給食精米 強化米 サランラップ 三温糖 マヨネーズ 白すり胡麻	579 25.9	14.6 2.3
23 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 中華卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ひじき佃煮 とうふ 卵	生姜 人参 筍 ねぎ キャベツ 小松菜 干しいたけ コーン	給食精米 強化米 サランラップ 三温糖	618 25.4	18.3 2.1
24 (火)	そうま うまうま献立 たこめし 牛乳 型抜きチーズ	真たこ 牛乳 豚肉 味噌	油揚げ ツナ とうふ かつおぶし	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	給食精米 強化米 三温糖 ドレッシング マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	668 28.7	24.5 2.7
25 (水)	とり南蛮 牛乳 みそかんぷら 甘酢漬	とり肉 かまぼこ こんぶ 味噌	油揚げ かつおぶし 牛乳	干しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ かつお	強力粉 じゃがいも サラダ油 上白糖	639 27.4	18.0 2.6
26 (木)	鉄分アップ献立 黒糖コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 鶏ささみのレモン漬 クラムチャウダー	牛乳 ベーコン	とり肉 あさり	レモン 人参 ぶなしめじ レモン汁 玉ねぎ パセリ	強力粉 黒砂糖 はちみつマ サラダ油 じゃがいも 上白糖 バター	703 26.8	24.5 1.3
27 (金)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 ロースハム とうふ 鶏肉	牛乳 わかめ なた とうふ ヨーグルト	生姜 人参 たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく 玉ねぎ キムチ	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも 大麦 サラダ油 ごま油	609 27.4	16.7 2.6
30 (月)	ごはん 牛乳 スパゲティサラダ ふわふわ卵スープ	とり肉 牛乳 卵	鶏肉 ハム 粉チーズ	きゅうり 人参 ほうれん草 パセリ キャベツ 玉ねぎ コーン	給食精米 強化米 カットスパゲティ ドレッシング パン粉 マヨネーズ	628 26.7	23.2 1.7
31 (火)	ピースごはん 牛乳 鉄っ子サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ひじき ツナ とうふ	鮭 大豆 油揚げ かつおぶし	グリーンピース わかめ ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり	給食精米 強化米 小麦粉 サラダ油 パン粉 ドレッシング	639 30.4	17.6 2.3

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1食分-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
	641	26.4	19.5	2.2