



日(曜)	こんだて		つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き はたらくかや たいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・ほ など体のもとに なるもの		みどり びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの
1(木)	ごもくごはん (アルファ米) 	ぼうさい ひきゆうしょく 防災の日給食 	あじのたつたあげ しおこんぶあえ ひじょうようビスケット	こめ あぶら ごま ひじょうようビスケット	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ	ぎゅうり キャベツ かぶ	672 15.5
2(金)	ツナコーンピラフ 		コロック ABCスープ	こめ あぶら ばんこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし さやいんげん マッシュルーム トマト パセリ	640 20.5
5(月)	かやくごはん 		まだいのやさいあんかけ いそかあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ まだい	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん ビーマン たまねぎ もやし こまつな キャベツ みかん	581 21.9
6(火)	はくはん 		なまあげとキムチのいためもの ピリからぎゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ いら はくさいキムチ もやし ぎゅうり にんにく しょうが	565 23.6
7(水)	ひやしごまだれうどん 		だいすとごさかなのからあげ ゆかりあえ	じごなうどん ごま でんぶん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす かえりにほし	もやし きゅうり にんじん ながねぎ みょうが しょうが キャベツ ゆかり	600 24.3
8(木)	オムライス 		かいそうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かいそう ヨーグルト	たまねぎ エリンギ にんじん グリーンピース とうもろこし だいこん きゅうり トマト	671 29.8
9(金)	なめし 	じゅうごやこんだて 十五夜献立 	うさぎさんハンバーグ つきみだんごじる てづくりおつきみぶどうゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん さといも しらたまもち ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく アガー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな きょうな だいこんは ひろしまな ぶどうジュース マンゴーかじゅう オレンジかじゅう みかんかじゅう	651 25.8
12(月)	わふうスパゲッティ 		コロコロだいがくいも コーンサラダ	スパゲッティ あぶら さつまいも はちみつ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン のり	たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ まいたけ ほうれんそう キャベツ あかピーマン きゅうり とうもろこし にんにく	587 20.8
13(火)	こまつなチャーハン 		わかさぎフリッター ワンドンスープ	こめ むぎ あぶら ワンタン こむぎこ	ぎゅうにゅう やきぶた なると わかさぎ ぶたにく	にんじん とうもろこし にんにく こまつな たまねぎ もやし ながねぎ はくさい しょうが	590 21.7
14(水)	ぐたくさんそぼろどん 		さわにわん れいとうみかん	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん れんこん しょうが えだまめ ごぼう こまつな えのきたけ だいこん ながねぎ みかん	582 22.0
15(木)	ツイストパン 		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ひじき ハム	にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん	604 22.7
16(金)	はくはん 		てづくりさんまのしょうがに とんじる こましお	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも ごま	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん	600 23.3
20(火)	パエリア 	せかい りょうり 世界の料理【スペイン】 	スパニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ (にんにくのスープ)	こめ あぶら クルトン	ぎゅうにゅう えび あさり たまご ベーコン とりにく	たまねぎ あかピーマン ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん パセリ パプリカパウダー	589 24.7
21(水)	タンメン 	ジョア 	たこナゲット ちゅうかつげ	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	ジョア (ブレーン) ぶたにく たこ	しょうが にんにく きくらげ にんじん キャベツ もやし しいたけ ながねぎ いら だいこん きゅうり	636 25.7
22(木)	わかめごはん 		とりにくとさといものにも からしすあえ りんご	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん ごま	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく いか ツナ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう こまつな キャベツ さやいんげん りんご	586 24.7
26(月)	パプリカライス 		クリームソース マカロニサラダ	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカパウダー	604 19.6
27(火)	はくはん 		はっほうさい ちゅうかサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うすらたまご わかめ はるさめ	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり しょうが	571 22.7
28(水)	さんまのかばやきどん 		こじる きよほう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいす	にんじん だいこん こまつな たまねぎ きよほう	695 25.7
29(木)	キャラメルあげパン 		ようふうにくだんごスープ こんにゃくサラダ	コッペパン あぶら キャラメルパウダー さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな パセリ だいこん きゅうり とうもろこし	592 18.0
30(金)	れんこんごはん 		ホキのごまみそがけ ごしきあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ホキ でんぶん	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	626 26.6

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。