



こんだてひょう



れいわ6ねん
1がつ

ふよう
しょうがくぶ

にち・よう	こんだてめい	ざいりょうめい (かわることがあります)				えいようりょう	
		おもにからだをつくるものになる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもに からだのちようしをとのえるものになる (みどり)	ちようみりよう	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
9 か	始 業 式 (給食はありません)						
10 すい	ミルクパン カレーうどん ちゅうかサラダ	ミルクパン ぶたにく、けずりぶし ロースハム、きんしたまご	ミルクパン うどんめん、あぶら ごはん、しそごはんのもと ごま もち	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しめじ もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ にんじん、はくさい、だいこん、たかな、ほししいたけ	カレールー、しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ パンパンジードレッシング、うすくちしょうゆ	589	24.7
11 もく	ゆかりごはん あつやきたまご ごまあえ ぞうに	しらすぼし あつやきたまご とりにく、かまぼこ、だしこんぶ、けずりぶし	ごはん、しそごはんのもと ごま もち	ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、はくさい、だいこん、たかな、ほししいたけ	さけ しょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ	614	24.3
12 きん	しょくパン ふゆやさいのクリームシチュー わふうサラダ	ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう、なまクリーム	しょくパン/いちごジャム じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら	かぶ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ブイオン、しろワイン、しお、こしょう わふうドレッシング、うすくちしょうゆ	630	23.2
15 げつ	ごはん ちくぜんに こんぶあえ	とりにく しおこんぶ	ごはん さといも、さとう、あぶら	こんにやく、れんこん、ごぼう にんじん、たけのこ、いんげん、ほししいたけ	しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、さけ うすくちしょうゆ	546	19.6
16 か	ごもくごはん いそあえ あつあげのみそしる	とりにく、あぶらあげ のり あつあげ、わかめ、みそ、にぼし	ごはん、あぶら、さとう ごま	にんじん、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ、えだまめ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ しょうゆ、みりん	582	23.5
17 すい	ミルクパン ナポリタンスパゲティ イタリアンサラダ	ウインナー	ミルクパン スパゲティ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム トマトかん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ハヤシルー しお、こしょう、あかワイン、ブイオン	663	22.5
18 もく	ごはん いわしのうめに すましじる	ごはん/さとう いわしのうめに/いそのりふりかけ とらふ、かまぼこ、わかめ、けずりぶし、だしこんぶ	ごはん/さとう	だいこん、にんじん こねぎ、えのき	りんごす、しお うすくちしょうゆ、さけ、みりん	615	24.5
19 きん	しょくばん マカロニグラタン ミネストローネスープ ミルク	とりにく、チーズ、ホワイトソース ぎゅうにゅう ウインナー、だいた、ガルパソ	しょくパン/りんごジャム マカロニ、あぶら じゃがいも、あぶら/ミルク	たまねぎ、ブロッコリー しめじ、いんげんピュレ トマトかん、にんじん、たまねぎ、えだまめ	ケチャップ、ハヤシルー しろワイン、ブイオン、しお、こしょう ブイオン、しお、こしょう、さけ	665	27.2
22 げつ	ごはん チゲスープ ナムル	ごはん ぶたにく、とうふ、あかみそ	ごはん ごまあぶら、あぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん キムチ、えのき、にら	しょうゆ、みりん、さけ、ちゅうかあじ しお、こしょう	601	24.4
23 か	ごはん そぼろごはんのぐ けんちんじる	ほうれんそうのごまあえ たまご、とりひきにく とらふ、あぶらあげ、だしこんぶ、けずりぶし	ごはん/ごま さとう、あぶら さといも	ほうれんそう、もやし、にんじん しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ	しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、しお うすくちしょうゆ、さけ、しお	696	30.2
24 すい	〇〇〇あげパン だいこんサラダ にくだんごスープ	コッペパン、ココア、さとう、あぶら ツナ にくだんご、がらすープ	コッペパン、ココア、さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、きくらげ	パンパンジードレッシング、うすくちしょうゆ ちゅうかあじ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ	575	19.2
25 もく	ごはん ポーク〇〇〇 かいそうサラダ	ごはん ぶたにく かいそうミックス	ごはん じゃがいも、あぶら	りんご たまねぎ、にんじん、りんごピュレ、にんにく	カレールー、あかワイン、ブイオン ケチャップ、ソース、しお、こしょう	653	20.9
26 きん	ミルクパン タンタンメン ごまずあえ	ミルクパン ぶたひきにく、あかみそ きんしたまご	ミルクパン ちゃんぽんめん、さとう、あぶら さとう、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ もやし、にんじん、きくらげ、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、さけ、しお、こしょう うすくちしょうゆ、ちゅうかあじ、トウバンツヤ うすくちしょうゆ、りんごす	588	24.3
29 げつ	こんだてめいじん① 5・6年生のみんなが考えてくれた中から、 バランスのよい献立を選びました！	ひじき、さつまあげ、だいた とりにく とらふ、かまぼこ、だしこんぶ、けずりぶし	ごはん/あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ にんにく	しょうゆ、さけ、みりん しお、こしょう、さけ	667	26.2
30 か	こんだてめいじん② 5・6年生のみんなが考えてくれた中から、 バランスのよい献立を選びました！	あぶらあげ さば にぼし、みそ	さとう、ごまあぶら ゼリーの素 さつまいも	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、きくらげ たまねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	りんごす、うすくちしょうゆ しお、さけ	626	22.0
31 すい	しょくパン てづくりハンバーグ ポトフ	たまご、おから、ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、ぶたひきにく ウインナー、だいた	しょくパン パンこ、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん たまねぎ たまねぎ、にんじん、トマトかん、はくさい、しめじ、パセリ	しお/うすくちしょうゆ、あかワイン しお、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、ソース ブイオン、しお、こしょう、さけ、うすくちしょうゆ	637	31.6

給食週間

小4 10さいをいわうかい
中8 りっしき

2年生
リクエスト
メニュー

1・3年生
リクエスト
メニュー

おたんじょう
こんだて

4年生
リクエスト
メニュー

ほうれんそうのごまあえ
☆まごわやさしい
こんだて☆