



きゅうしよく こんだて よていひょう
給食献立予定表



給食回数 14回 (米飯回数 9回 米粉パン1回 小麦パン3回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	五目ちらしずし	牛乳	うしお汁 ひなまつりデザート 	E	572 19.4 14.8 1.5	とり肉 油あげ はまぐり かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	たけのこ かんぴょう ごぼう 枝豆 干しいたけ	米 さとう こんにやく	サラダ油	ひな祭り 献立 B日課
4 (火)	パン	牛乳	りんごジャム 白身魚のチーズ焼き ゆで野菜 手作りドレッシング フルーツポンチ	C	694 28.5 22.2 2.2	あじ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ みかん パイナップル もも	パン さとう	サラダ油	
5 (水)	ごはん	牛乳	肉だんご おひたし ぶた肉と野菜のうまに	A	668 27.5 17.9 1.5	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ	米 じゃがいも	サラダ油	B日課
6 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ からしあえ ぶた肉と切干大根のいためもの	A	647 27.3 19.3 1.6	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	もやし 白菜 切干大根	米 さとう かたくり粉	サラダ油	
7 (金)	ごはん	牛乳	プルコギ風いため かきたま汁 おおかふりかけ	B	645 28.4 19.4 1.7	ぶた肉 たまご 生あげ	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし 玉ねぎ しいたけ	米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	
10 (月)	ハンズパン	牛乳	セルフハンバーガー 大根入り野菜スープ メロンソーダゼリー	C	582 22.5 18.7 2.2	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん 大根の葉	キャベツ 玉ねぎ 大根	パン さとう		
11 (火)	野菜みそ ラーメン	牛乳	たこやき ナムル デコボン	F	563 22.2 18.7 3.0	ぶた肉 たこ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ キャベツ デコボン	ちゅうかめん 小麦粉	ごま油 ごま	
12 (水)	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング とうにゅうパンナコッタ	E	654 19.7 17.8 2.2	ぶた肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	米	サラダ油	
13 (木)	ごはん	牛乳	セルフ親子どん まるやかみそ汁 うめゼリー	B	659 27.4 19.1 2.1	とり肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ グリーンピース 大根 ごぼう	米 さとう こんにやく		
14 (金)	赤飯	牛乳	ヒレカツ いそべあえ 紅白すまし汁	A	658 30.9 18.1 2.0	ぶた肉 はんぺん なると 生あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	キャベツ もやし	米 もち米 ささげ パン粉	サラダ油 ごま	卒業 お祝い献立
17 (月)	米粉パン	牛乳	トマトミートグラタン ABCスープ お祝いデザート 	C	589 23.3 19.2 2.5	とり肉 ぶた肉 ウィンナー 大豆	牛乳 のり	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	米粉パン マカロニ	サラダ油	トマト給食
18 (火)	卒業式 6年生おめでとう										卒業式	
19 (水)	ごはん	牛乳	さけのバーベキューソース ごまあえ さつま汁	A	688 32.3 30.8 2.1	さけ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 大根 キャベツ ごぼう りんご	米 かたくり粉 さといも こんにやく	サラダ油 ごま	
21 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のつけこみ焼き 塩こんぶあえ みそけんちん汁	A	670 31.5 20.3 2.0	とり肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 さといも こんにやく	サラダ油 ごま油	
24 (月)	パン	牛乳	セルフ焼きそばサンド ぎょうざスープ 2色ゼリー 	C	702 27.0 21.2 3.0	ぶた肉 いか	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ 白菜 ねぎ しょうが	小麦粉 焼きそばめん はるさめ	サラダ油	修了式

※献立は都合により変更になる場合があります。



きゅうしよく はんせい
給食の反省をしよう

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650	642	肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ
26.0	26.3						
18.1	19.1						
2.0	2.1						



★3/4フルーツポンチ, 3/6からあげ, からしあえは, 給食週間のイベントで当選したみなさんからのリクエストメニューです。

★こんだて表にかくされたメッセージをさがしてみてね♪ 6年生のみなさん, そつぎょうOOOOO!!