

日曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)
			血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1 火	シュガー トースト	ビーフシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 チーズ	たまねぎ トマト にんじん パセリ セロリ みかん パイナップル いちご	パン 砂糖 ゼリー サラダ油 じゃがいも	715 24.6 24.8
2 水	6-2 リクエストメニュー わかめご飯	はるま 春巻き チョレギ風サラダ 豚汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 わかめ みそ 昆布 豆腐 かつお節	にんじん だいこん キャベツ こまつな ほうれんそう ごぼう もみのり	こめ むぎ ゼリー サラダ油 里芋 こんにゃく	770 22.0 28.6
3 木	ひなまつりメニュー すめし 酢飯	セルフ五目 ちらしずし 豆腐入りすまし汁 ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 けいらん とうふ 鶏卵 豆腐 のり あぶらあ 油揚げ はんぺん かつお節 昆布	たけのこ しいたけ にんじん こまつな かんぴょう ごぼう えだまめ	こめ むぎ 砂糖 こんにゃく サラダ油 ゼリー	680 26.6 19.8
4 金	むぎい 麦入りごはん	さけ 鮭のバーベキュー ソースかけ ごまあえ とんさんこじる 道産子汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ 牛乳 豚肉 鮭 みそ こんぶ 味噌 昆布 かつお節 わかめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ もやし パセリ コーン ごぼう	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃがいも ごま バター	659 28.0 19.9
7 月	むぎい 麦入りごはん	セルフ二色丼 みそ 味噌けんちん汁 シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 けいらん みそ とうふ 鶏卵 味噌 豆腐 かつお節 昆布	たまねぎ にんじん にんにく こまつな えだまめ だいこん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 砂糖 里芋	799 33.8 30.9
8 火	はちみつパン	ポークビーンズ カラフルごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 だいず 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン かんぴょう もやし あか 赤ピーマン いちご	パン サラダ油 はちみつ ごま じゃがいも	635 26.8 21.9
9 水	6-1 リクエストメニュー むぎい 麦入りごはん	とりにく 鶏肉のから揚げ はるさめ 春雨サラダ トックスープ ムース	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉	しょうが にんじん キャベツ にら チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ ムース サラダ油 片栗粉 はるさめ 春雨 ごま油 ごま トック	801 26.4 30.0

10 木	むぎい 麦入りごはん	いわしのおかか煮 こんにゃくきんぴら こまつな 小松菜ときのこの ごま味噌汁	ぎゅうにゅう いわし 牛乳 いわし ちくわ 昆布 みそ 味噌 かつお節	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん こまつな しめじ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 こんにゃく ねりごま	607 25.3 16.8
11 金	ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き だいこん いも 大根の磯辺あえ みそ 味噌 しょうゆ 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 わかめ みそ かつお節 昆布	しょうが だいこん たまねぎ のり ほうれんそう	こめ むぎ ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	676 25.8 19.1
14 月	むぎい 麦入りごはん	とりにく つけこ や 鶏肉の漬込み焼き おひたし かんこくふう みそ 韓国風味味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 みそ ぶたにく 味噌 豚肉 かつお節 昆布	にんじん はくさい だいこん もやし ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	672 23.5 23.7
15 火	パン	しろみぎかな 白身魚のバジルリッ ゆで野菜 かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう しろみぎかな 牛乳 白身魚 バター 生クリーム	たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン マッシュルーム かぼちゃ	パン 砂糖 こめ 米粉 マーガリン	608 29.8 28.3
16 水	ナン	キーマカレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 バター 海藻 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト セロリ コーン	ナン	632 26.7 23.4
17 木	卒業お祝いメニュー せきはん お赤飯	ヒレカツ いも 磯辺あえ お祝いすまし汁 お祝いケーキ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ぶたにく 豚肉 なんと とうふ 豆腐 ささげ のり かつお節 昆布	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし こまつな	もちごめ こめ ごま塩 サラダ油 ケーキ 小麦粉 パン粉	750 33.8 22.1
18 金	卒業式					
22 火	こめ 米粉パン	チルドチョコ タンドリーチキン ゆで野菜 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな もやし ねぎ ブロッコリー コーン	こめ 米粉パン ワンタン	575 28.3 26.4
23 水	むぎい 麦入りごはん	さかな 魚の竜田揚げ あおな 青菜とじゃこの炒め かぶとじゃがいもの あられ汁	ぎゅうにゅう さば 牛乳 さば じゃこ 昆布 かつお節	しょうが こまつな にんじん しいたけ かぶ かぶ葉	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも	664 26.7 22.0
24 木	むぎい 麦入りごはん	プルコギ風炒め かきたま汁 デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 なまあ 生揚げ 鶏卵	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こまつな にら もやし デコボン	こめ むぎ 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	660 28.7 19.5

しょうががつこうちゅうがくねんひ とりいっかい がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん しつ ししつ
 ★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】
 ぎゅうにゅう まいにちていきょう つこう こんだて へんこう
 【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

6年生にとっては今月が小学校最後の給食です！
 心を込めて作るので残さず食べてね！



こんげつ 今月のおしらせ

2日(水) 6年2組リクエストメニュー
 3日(水) ひなまつりメニュー
 9日(水) 6年1組リクエストメニュー
 17日(木) 卒業お祝いメニュー

きゅうしょくもくひょう 給食目標

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

ねんかん しょうせいかつ はんせい 1年間の食生活を反省しよう！

こめ だいこん はくさい お米・ねぎ・大根・白菜・にんじん