



献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります

日付	行事	こ ん だ て め い		カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をどとのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)		むぎいごはん さつまじる	なまあげのからみいため	640 26.9 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	なまあげ とりにく かつおぶし	えのきたけ しょうが ねぎ	にんじん ごぼう だいこん	こめ サラダあぶら ごまあぶら さといも	むぎ さとう でんぶん こんにゃく
2 (水)		むぎいごはん ひじきとだいずのいれに	ハムカツ ポイルキャベツ	657 25.0 19.4	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	とりにく ひじき だいず	キャベツ	にんじん	こめ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく	むぎ パンこ ざらめ
3 (木)	6-1 ランチルーム	コッペパン キャラメル	とりにくのケチャップあえ やさいスープ	768 24.0 33.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん もやし	コッペパン でんぶん さとう	キャラメル サラダあぶら
4 (金)	6-2 ランチルーム	むぎいごはん トックスーフ	フルコギふういためもの	635 26.4 18.6	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ちんげんさい	こめ さとう トック	むぎ ごまあぶら
7 (月)		むぎいごはん ポーミントン	ぎょうざ パンサンスウ	667 20.6 20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム	とりにく たまご	キャベツ もやし たまねぎ マッシュルーム	にら にんじん とうもろこし ほうれんそう クリームコーン	こめ サラダあぶら さとう でんぶん	むぎ はるさめ ごまあぶら
8 (火)	6年生 校外学習	むぎいごはん サバのみそに	ごまあえ よしのじる	641 26.7 19.0	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	サバ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ ごま さといも	むぎ さとう でんぶん
9 (水)		むぎいごはん ハッシュドポーク	ゆでやさい (てづくいちゅうかドレッシング)	677 24.6 22.3	ぎゅうにゅう バター	ぶたにく	たまねぎ パセリ もやし こまつな	マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン にんじん	こめ こむぎこ	むぎ ごまあぶら
10 (木)	小松菜 給食	きなこあげパン はくさいスープ	ポテトチーズに	677 24.4 25.5	ぎゅうにゅう チーズ	きなこ ぶたにく	パセリ しいたけ はくさい	こまつな だけのこ にんじん	コッペパン サラダあぶら マーガリン ごまあぶら	さとう じゃがいも はるさめ
11 (金)	終業式	むぎいごはん みぞれちゃんじる	コロッケ さっぱりあえ	686 22.4 20.9	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	のり みそ ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ じゃがいも こんにゃく パンこ	むぎ サラダあぶら さといも
14 (月)		スポーツのひ								
15 (火)		がっきかんきゅうぎょうび								
16 (水)		がっきかんきゅうぎょうび								
17 (木)	始業式	むぎいごはん ちゅうかスープ	ハンバーグ (わふうきのごソース)	569 21.6 16.0	ぎゅうにゅう ローズハム	とりにく	だいこん えのきたけ たまねぎ ちんげんさい	ほんしめじ まいたけ はくさい にんじん	こめ さとう ごまあぶら	むぎ サラダあぶら
18 (金)		むぎいごはん じゃがいものみそじる	スタミナやき	595 28.1 14.2	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが	たまねぎ にんにく こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ さとう
21 (月)		むぎいごはん どさんこじる	やさいかきあげ ごまあえ	681 18.9 23.9	ぎゅうにゅう わかめ みそ	ぶたにく かつおぶし バター	もやし キャベツ コーン にんにく	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ	むぎ ごま じゃがいも
22 (火)	2年生遠足 5-1 ランチルーム	むぎいごはん いれどうふ	サンマのオレンジに いそべあえ	719 29.9 26.6	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	サンマ とうふ	ほうれんそう しいたけ たまねぎ オレンジ	キャベツ にんじん グリーンピース	こめ さとう	むぎ サラダあぶら
23 (水)		むぎいごはん わんたんスープ	はっほうさい とうにゅうザン	736 28.5 22.2	ぎゅうにゅう イカ うずらのたまご	ぶたにく エビ とうにゅう	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ	はくさい にんじん ねぎ グリーンピース キャベツ こまつな	こめ でんぶん わんたん	むぎ サラダあぶら さとう
24 (木)	1年生遠足 5-2 ランチルーム	むぎいごはん とんじる	ニシンのていやき だいこんおろし	693 32.5 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ニシン とうふ かつおぶし	しょうが にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも サラダあぶら
25 (金)	農園 さつまいも 給食	こめこパン ブルーベリージャム	イカとさつまいものあげに ほうれんそうと たまごのスーフ	587 24.8 20.2	ぎゅうにゅう たまご	イカ	パセリ たまねぎ	ほうれんそう ブルーベリー	こめこパン でんぶん さとう	サラダあぶら さつまいも
28 (月)		むぎいごはん まろやかみそじる	とりにくのかりんあげ からしあえ	689 25.9 24.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	とりにく みそ かつおぶし	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	こめ でんぶん さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら ごま
29 (火)	陸上大会	むぎいごはん にらたまじる	セルフとれぽろ おひたし	634 32.4 16.4	ぎゅうにゅう たまご	とりにく かつおぶし	たまねぎ しいたけ ほうれんそう にら	にんじん グリーンピース はくさい	こめ さとう	むぎ
30 (水)	ハロウィン 献立	はちみつパン かぼちゃシチュー	ゆでやさい (わふうやさいドレッシング) パンフキンパフ	697 24.8 23.4	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	とりにく なまクリーム	にんじん もやし パセリ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	はちみつ マーガリン こめ
31 (木)	就学時 健診	むぎいごはん ポークカレー	こんにゃくサラダ ヨーグルト	698 20.7 19.2	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダあぶら サラダこんにゃく さとう	むぎ じゃがいも

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー667kcal、たんぱく質25.6g、脂質21.3g