

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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (木)	こどもの日 給食	セルフたけのこごはん	 サワラのねぎみそやき ごまあえ クリームソーダふうゼリー	656 27.6 18.7	ぎゅうにゅう とじにく	あぶらあげ サワラ	たけのこ グリーンピース キャベツ ねぎ	にんじん ほうれんそう もやし	ごめ ごま	おぎ さとう
2 (金)	授業参観	セルフおさかな ソーセージフライ サンド	 ボイルキャベツ ポテトスープ	638 22.2 19.3	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ	ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん コーン こまつな	コッペパン サラダあぶら じゃがいも	こむぎこ さとう パンこ
5 (月)		けんぽうきねんび								
6 (火)		ふりかえきゅうじつ								
7 (水)		おぎいごはん とんじる	 イワシのうめに ナムル	632 32.0 16.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	イワシ とうふ かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう	うめ キャベツ だいこん こまつな	ごめ おぎ ごま こんにゃく	ごまあぶら サラダあぶら さといも
8 (木)		ココアあげぱん じゃがいものどほうろに	 ゆでやさい (パンパンジードレッシング)	659 23.0 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	ココア	グリーンピース ほうれんそう	にんじん キャベツ	パン さとう じゃがいも	ごま はるさめ サラダあぶら
9 (金)		おぎいごはん みそじる	 とじにくのからあげ からしあえ	710 28.4 27.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とじにく とうふ みそ	しょうが にんじん キャベツ	もやし こまつな ほうれんそう	ごめ おぎ サラダあぶら	ごま でんぶん
12 (月)		セルフちゅうかどん	 たまごどわかめのスープ	610 26.3 18.1	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご うずらのたまご	ぶたにく イカ わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	ごめ おぎ さとう	でんぶん サラダあぶら ごまあぶら
13 (火)		セルフぶたどん	 あつやきたまご さっぱりあえ	635 23.7 18.8	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース キャベツ	ごめ おぎ サラダあぶら	さとう しらたき
14 (水)		おぎいごはん ひきにくとまめのカレー	 ゆでやさい (おろしドレッシング) ミニフィッシュ	631 24.1 16.9	ぎゅうにゅう レンズまめ イワシ	ぶたにく だいふくまめ	たまねぎ にんじん もやし	トマト キャベツ こまつな	ごめ サラダあぶら	おぎ ごま
15 (木)		セルフやきそばサンド	 カレースープ	641 25.1 19.6	ぎゅうにゅう イカ のり	ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン サラダあぶら マヨネーズ	ちゅうかめん じゃがいも
16 (金)		おぎいごはん みそじる	 とじにくのつけこみやき いそべあえ	651 22.4 19.8	ぎゅうにゅう のり みそ	とじにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう こまつな	にんじん キャベツ	ごめ おぎ さとう	じゃがいも ごま じゃがいも
19 (月)		おぎいごはん いなかじる	 ジャコカツ おひたし	677 20.5 18.9	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ アジ	ジャコ とじにく みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ かんぴょう	ごめ おぎ ごま	サラダあぶら こんにゃく じゃがいも
20 (火)		こめこパン マカロニのクリームに	 ゆでやさい (あおじどレッシング) ストロベリーカスタードタルト	663 27.8 27.7	ぎゅうにゅう エビ だっしふんにゅう	とじにく たまご	マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう もやし コーン いちご	にんじん たまねぎ キャベツ	こめこパン こむぎこ サラダあぶら	マカロニ マーガリン さとう
21 (水)		おぎいごはん きりほしだいこんの いためもの	 カレイのからあげ ゆでやさい (やさいわふうドレッシング)	660 23.8 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	カレイ	キャベツ こまつな いんげん きりほしだいこん	にんじん にんにく	ごめ おぎ サラダあぶら	ごま でんぶん さとう
22 (木)		スパゲティ ミートソース	 かいどうサラダ (てづくりちゅうかドレッシング)	696 27.3 20.2	ぎゅうにゅう かいどう	ぶたにく	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが ローリエ オレガノ	スパゲティ こむぎこ マーガリン	サラダあぶら ごまあぶら
23 (金)	臨時日課	おぎいごはん ポーミントン	 ハンバーグ ケチャップソース ゆでやさい (てづくりフレンドレッシング)	658 24.7 19.1	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく	とじにく たまご	にんじん フロッキー マッシュルーム	コーン ほうれんそう たまねぎ	ごめ おぎ サラダあぶら	でんぶん さとう
26 (月)		うんどうかい ふりかえきゅうじつ								
27 (火)	宮っ子 ランチ	おぎいごはん はるやさいみそじる	 ぶたにくとみややさしいため ごまずあえ	612 27.2 14.9	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん コーン	ごめ おぎ さとう	じゃがいも サラダあぶら ごま
28 (水)		おぎいごはん	 すぶた わかめスープ	646 23.4 19.9	ぎゅうにゅう とじにく うずらのたまご	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン	ごめ おぎ サラダあぶら はるさめ	ごま でんぶん さとう
29 (木)		ナン チリコンカン	 ゆでやさい (こうみたまねぎドレッシング) ヨーグルト	602 25.6 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	だいず ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト フロッキー	にんじん グリーンピース トマト	ナン じゃがいも	サラダあぶら
30 (金)		おぎいごはん みそじる	 ぶたにくのワインやき ゆでやさい (わふうごましょうゆドレッシング)	603 27.9 13.9	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	ぶたにく わかめ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	パセリ にんじん コーン	ごめ おぎ	じゃがいも さとう



★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g
エネルギー648kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.5g

