



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) タンパク質(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			
	2 (月)	ごこごはん よしのじる		さばのみそに ごまずあえ いもけんぴ	667 24.2 20.0	ぎゅうにゅう とりにく	かつお さば	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん	ごめ しらたき サラダあぶら さといも	ごこごまい さとう ごま	
	3 (火)	むぎいごはん いなかじる		とりにくのつけこみやき からしあえ	683 24.9 21.6	ぎゅうにゅう とりにく かつお	どうぶ みそ	ねぎ ほうれんそう かんぴょう こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	ごめ ごま じゃがいも サラダあぶら	むぎ さとう こんにゃく	
	4 (水)	むぎいごはん なまあげの からみいため		やしししゃも カレーあえ	716 30.4 28.3	ぎゅうにゅう なまあげ	ししゃも ぶたにく	えのきたけ しょうが もやし	にんじん キャベツ	ごめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ さとう でんぶん	
	5 (木)	ココアあげはん チキンポトフ		オムレツ ゆでやさい (ゆずしょうゆドレッシング)	727 27.1 27.9	ココアパウダー オムレツ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ いんげん	たまねぎ セロリー もやし	パン さとう グラニューとう	サラダあぶら じゃがいも	
	6 (金)	終業式	むぎいごはん きょうふうみそじる		さばのてりやき あおなのさっぱりあえ	568 24.8 14.2	ぎゅうにゅう さば	みそ かつお	こまつな かんぴょう わけぎ	にんじん だいこん	ごめ ごまあぶら	むぎ さといも
	9 (月)		スポーツのひ									
	10 (火)		がっきかんきゅうぎょうび									
	11 (水)		がっきかんきゅうぎょうび									
	12 (木)	始業式 目の愛護 デー献立	ごめごはん りんごジャム かぼちゃのシチュー		だいこんの ペペロンチー/ふうサラダ ブルーベリーゼリー	623 27.6 20.2	ぎゅうにゅう なまクリーム	とりにく	にんじん パセリ もやし	かぼちゃ たまねぎ だいこん	ごめごはん はくいきこ サラダあぶら	リンゴジャム マーガリン ゼリー
	13 (金)		むぎいごはん さといものちゅうかに		しろみざかなチーズフライ おひたし	650 25.2 17.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	バサ こなチーズ	ほうれんそう にんじん にんにく	キャベツ しょうが	ごめ こむぎ サラダあぶら こんにゃく	むぎ パン さといも さとう
	16 (月)	ティスニー 100周年 献立	ミートボールスパゲティ てづくりオレンジゼリー		ゆでやさい (あおじそドレッシング)	673 25.8 15.3	ミートボール ぎゅうにゅう	こなチーズ	にんじん にんにく トマト	たまねぎ しょうが グリーンピース フロccoli	スパゲティ サラダあぶら さとう	こむぎ マーガリン
	17 (火)		むぎいごはん ハムカツ		ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 ピーチコンポート	683 25.1 19.4	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	ポークハム ひじき だいず	キャベツ もも	にんじん	ごめ こむぎ サラダあぶら こんにゃく	むぎ パン ざらめ
	18 (水)		セルフまいたけごはん		ごもくあつやきたまご もやしとニラのごまあえ	597 24.4 16.8	あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく たまごやき	まいたけ にんじん もやし	ごぼう えだまめ にら	ごめ こんにゃく すりごま	むぎ さとう
	19 (木)	6年生 修学旅行	ぶどうパン やさいスープ		とりにくとやさいの ケチャップあえ アセロラゼリー	698 26.7 23.0	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	レーズン にんじん キャベツ こまつな	ピーマン たまねぎ もやし	パン サラダあぶら ゼリー	でんぶん さとう
	20 (金)	↓	むぎいごはん スタミナやき		きゅうりのキムチあえ どさんこじる	653 31.4 18.0	ぎゅうにゅう みそ わかめ	ぶたにく バター かつお	にんじん ピーマン きゅうり にんにく	たまねぎ ニンニク しょうが もやし	ごめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ さとう じゃがいも
	23 (月)		むぎいごはん ちゅうかスープ		はっほうさい とうにゅうとココアのデザート	603 23.9 14.4	ぎゅうにゅう いか うずらのたまご わかめ	ぶたにく おきえび	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん グリーンピース こまつな	ごめ でんぶん ごまあぶら	むぎ サラダあぶら
	24 (火)	2年生 遠足	むぎいごはん いじどうふ		シューマイ のりいっぱいサラダ	660 26.5 21.3	ぎゅうにゅう とうふ	しゅうまい ぶたにく	ほうれんそう にんじん しいたけ	もやし もみのり たまねぎ	ごめ ごまあぶら サラダあぶら	むぎ さとう
	25 (水)	十三夜 献立	くりおこわ みぞけんちんじる		いかのてんぷら ぼんずあえ	672 27.9 17.4	ぎゅうにゅう とうふ かつお	いか みそ	くり こまつな だいこん きりぼしだいこん	にんじん ごぼう	せきはん サラダあぶら こんにゃく	こむぎ すりごま さといも
	26 (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 (おろしドレッシング) ヨーグルト	721 25.8 19.5	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそうサラダ	ぶたもも ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ニンニク ホールコーン	ごめ サラダあぶら サラダこんにゃく	むぎ じゃがいも
	27 (金)	1年生 遠足	コッペパン はちみつマーガリン ひじきとたまごのスープ		いかとさつまいものあげに りんごのタルト	783 25.8 19.5	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	いか とうふ たまご	にんじん ほうれんそう	パセリ	コッペパン でんぶん サラダあぶら	マーガリン さつまいも さとう
	30 (月)		むぎいごはん こんにゃくきんぴら		ぶたにくのワインやき おひたし	568 26.1 13.9	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく ちくわ	こまつな もやし ごぼう しょうが	キャベツ にんじん さやいんげん パセリ	ごめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダあぶら
	31 (火)	ハロウィン 献立	セルフにしよとん		とうふいしすましじる パンフキンパフ	671 29.7 19.9	たまご ぎゅうにゅう とうふ	とりにく かまぼこ かつお	グリーンピース しょうが ほうれんそう	しょうが	ごめ サラダあぶら パンフキンパフ	むぎ 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、タンパク質26.0g、脂質18.1g

エネルギー664kcal、タンパク質26.5g、脂質19.9g



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。