



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをとるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主 食	牛乳	お か ず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(水)	ひじきごはん		さけフライ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう みそ だいす あぶらあげ ひじき さけ とうふ	こめ あぶら こんにやく さとう パンこ でんぶん	にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ たまねぎ	580	22.9
2(木)	セルフドッグ (コッペパン)		(ウインナーのケチャップソースがけ) コールスローサラダ 白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	にんにく コーン こまつな キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	583	20.6
3(金)	ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ		肉豆腐 和風サラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま しらす こまあぶら	こまつな しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	590	25.6
6(月)	行事食「十五夜」			ぎゅうにゅう さんま とうふ とうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく もちこめ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	723	20.5
7(火)	中華風まぜご飯		はるまき 卵とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ もちこめ ごま さとう こまあぶら はるまきのかわ あぶら でんぶん はるさめ	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ キャベツ	571	22.5
8(水)	食育の日～日本の味めぐり～「龍岩トマトカレー」			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こめこ はちみつ こんにやく ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく しょうが だいこん コーン きゅうり みかん	609	19.6
9(木)	目の愛護デー「ブルーベリー」			ぎゅうにゅう ウインナー だいす ひじき	パン さとう あぶら じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	599	20.9
10(金)	栽培委員さんが育てた「さつまいも」			ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ わかめ かつおぶし	うどん さとう さつまいも あぶら はちみつ ごま	にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし キャベツ	614	20.4
13(月)	スポーツの日							
14(火)	振替休業日							
15(水)	さつまいもごはん		ししゃもフライ 呉汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいす あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま あぶら こむぎこ パンこ こんにやく でんぶん	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	604	22.0
16(木)	ココアあげパン (米粉コッペパン)		野菜スープ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	パン さとう あぶら じゃがいも ココア	しめじ コーン きゅうり にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	567	21.4
17(金)	ごはん		生揚げとうすら卵の中華煮 くさわかめのチョナムル りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご くさわかめ	こめ さとう ごま こんにやく あぶら でんぶん こまあぶら	たまねぎ にんじん りんご たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし えのき にんにく	654	24.7
20(月)	ごはん		塩肉じゃが 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ あぶら じゃがいも したらし こまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな きゅうり コーン	590	19.2
21(火)	ゆかりごはん		あじの竜田揚げ さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あじ	こめ あぶら でんぶん こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ゆかり	583	23.3
22(水)	柳川丼 (ごはん)		(柳川丼の具) 大豆と小魚のごまがらめ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし たまご だいす のり	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	677	28.2
23(木)	ミートソース スパゲティ		くりのコロッケ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲティ さつまいも オリーブオイル さとう ひよこめめ でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら くり	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが バセリ だいこん きゅうり コーン	587	20.8
24(金)	6年生のみ：うなぎ給食			ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく (6年生：うなぎ)	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース もやし こまつな キャベツ	591	23.8
27(月)	ごはん		生揚げとさといものごまみそ煮 こんぶづけ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ こんぶ	こめ さとう さといも あぶら こんにやく ごま	にんじん だいこん ごぼう きゅうり はくさい もやし しょうが	609	23.2
28(火)	五目ラーメン (中華めん)		甘辛じゃがいも ピリ辛もやし (五目ラーメンスープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら じゃがいも こまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ もやし こまつな	601	20.5
29(水)	きのこごはん		ほっけフライ いもだんご汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけ	こめ もちこめ さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも でんぶん	しめじ まいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	579	21.0
30(木)	つぼみの日の献立「つぼみサラダ」			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら こむぎこ パター しろはなまめ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	612	22.2
31(金)	就学時健診のため 給食なし							

