



日付	こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
				食塩相当量 (g)
1 (水)	むぎごはん		米 麦 油	501
	マーボー大根		油 生姜 にんにく 大根 干し椎茸 ねぎ ぶた肉 人参 豆板醤 酒 砂糖 醤油 みそ ｺﾝｺﾝ 片栗粉 ｺﾞﾏ油	21.5
	ナムル		もやし ほうれん草 人参 醤油 砂糖 ｺﾞﾏ油 ﾗｰ油 にんにく	1.9
2 (木)	たきこみせりごはん		米 だし昆布 油 せり 干し椎茸 筍 人参 とり肉 砂糖 醤油 酒	584
	あつあげキャベツいため		油 生姜 生揚げ ぶた肉 キャベツ しめじ 豆板醤 塩 醤油	23.6
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト みかん缶 バイン缶 黄桃缶	1.3
3 (金)	げんまい入りごはん		米 油	617
	さばのみそに		さば 酒 生姜 ねぎ みそ 砂糖 みりん 醤油 だし昆布	25.0
	けんちんじる		ｺﾞﾏ油 油揚げ 人参 大根 蒟蒻 ねぎ 里芋 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩	2.1
6 (月)	とりそばとん		米 麦 油 生姜 人参 とり肉 酒 砂糖 みりん 醤油 卵 ｺﾞﾏ いんげん	698
	せんべいじる (青森)		牛蒡 人参 舞茸 大根 油 とり肉 油揚げ ねぎ 小松菜 煎餅 みそ 醤油 酒	32.1
	ブドウゼリー		寒天 砂糖 ぶどうジュース ゼラチン	1.9
7 (火)	むぎごはん		米 麦 油	493
	なっばのふりかけ		小松菜 塩 酒 ちりめんじゃこ ｺﾞﾏ	25.6
	白身魚のみそチーズやき ごしきあえ		メルルーサ 胡椒 玉ねぎ 酒 みりん みそ レモン汁 チーズ ほうれん草 人参 もやし しめじ ｺｰﾝ 砂糖 酢 醤油 油 塩	1.7
8 (水)	ピザドッグ		パン ウィナー オリーブ油 にんにく ベーコン 玉ねぎ 青ピーマン 胡椒 トマト ケチャップ オレガノ チーズ	636
	ほうれん草のクリームスープ		油 とり肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バター 米粉 牛乳 豆乳 塩 胡椒 米粉マカロニ	27.9
				2.8
6年2組が考えた「天使のいろいろこんだて」				
9 (木)	キムチチャーハン		米 ｺﾞﾏ油 ぶた肉 キムチ ｺﾞﾏ 塩 醤油 油 卵	603
	とうふナゲット	ｺｰﾋｰ ﾐﾙｸ	高野豆腐 豆乳 とり肉 ねぎ 牛蒡 生姜 醤油 塩 酒 みりん 片栗粉 なたね油	30.4
	ミニトマト		ミニトマト	2.5
	みそしる		じゃが芋 豆腐 油揚げ みそ 大根 ねぎ ほうれん草	
10 (金)	カレーライス		米 油 カレー粉 米粉 にんにく 生姜 ぶた肉 ワイン ケチャップ ソース 醤油 塩 胡椒 人参 玉ねぎ じゃが芋 はちみつ	642
	大根サラダ		大根 人参 胡瓜 ｺｰﾝ 砂糖 塩 胡椒 酢 醤油 油 ｺﾞﾏ油	19.8
	みかん		みかん	2.0
13 (月)	ほうとうふううどん (山梨)		だし昆布 地粉うどん 油 ぶた肉 人参 大根 舞茸 しめじ ねぎ 油揚げ かぼちゃ 酒 みりん 醤油 みそ 塩	612
	もずく入りかきあげ		大豆 玉ねぎ 人参 もずく みつば 干しえび 米粉 卵 ｷｰｸﾞﾊﾞｸﾞｰ 塩 なたね油	21.7
	いもきんとん		さつま芋 豆乳 砂糖	2.3
6年4組が考えた「しょくよくをそそるようなこんだて」				
14 (火)	ガーリックライス		米 油 にんにく ハム マッシュルーム ｺｰﾝ 塩 胡椒 パセリ	526
	パリパリサラダ	のむ ﾕｰ ｸﾞﾙﾄ	ワンタン なたね油 人参 胡瓜 キャベツ ｺｰﾝ 油 塩 醤油 酢	17.9
	オニオンたまごスープ		豆腐 玉ねぎ 酒 醤油 塩 胡椒 卵 ほうれん草 片栗粉	2.1
15 (水)	むぎごはん		米 麦 油	527
	すき焼きふう そくせきづけ		みりん 砂糖 塩 醤油 酒 ぶた肉 蒟蒻 人参 豆腐 ねぎ 白菜 春菊 胡瓜 株 人参 塩 醤油	25.2
	ヨーグルト		ヨーグルト	1.7
16 (木)	こまつなチャーハン		米 ちりめんじゃこ 酒 油 卵 塩 胡椒 小松菜 生姜 にんにく ねぎ ぶた肉 醤油 ｺﾞﾏ油	547
	こますあえ		ベーコン もやし 胡瓜 ｺﾞﾏ 醤油 酢 砂糖 塩	24.7
	おこげスープ		油 ぶた肉 人参 椎茸 白菜 筍 酒 塩 胡椒 醤油 片栗粉 ｺﾞﾏ油	2.3
17 (金)	ドライカレーパグティ		スパゲティ オリーブ油 にんにく とり肉 ワイン 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 カレー粉 胡椒 バター チーズ	646
	かいそうサラダ		海藻 キャベツ 胡瓜 ｺｰﾝ 胡椒 醤油 酢 砂糖 油	28.1
	きなこマドレーヌ		薄力粉 きな粉 卵 砂糖 バター	2.1
20 (月)	にんじんライス & クリームチキン		米 人参 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム しめじ ワイン 塩 胡椒 油 バター 米粉 豆乳 牛乳 クリーム とり肉 ほうれん草	663
	こんこんサラダ		ｺｰﾝ 人参 キャベツ 蒟蒻 蒟蒻 油 酢 塩 胡椒 醤油 ｺﾞﾏ油	22.6
	おたのしみデザート		アレルギーフリーのデザート	2.0
21 (火)	むぎごはん		米 麦 油	580
	しゃけのゆうあんやき		鮭 酒 みりん 醤油 ゆず	27.2
	れんこん金平		油 蒟蒻 レンコン 人参 牛蒡 ちくわ 酒 砂糖 醤油 ｺﾞﾏ	2.1
	みそしる ゆずゼリー		かぼちゃ 油揚げ みそ 小松菜 ねぎ ゼリー	

※3日に給食費の引き落としがあります。

※献立は都合により変更することがあります。 ※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

今月の平均値	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
	591	16.7%	31.2%	348	88	2.9	277	0.39	0.54	37	2.0	4.4
学校給食摂取基準	610	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	2.0	4.5

※学校給食摂取基準のエネルギー値は、本校児童の実態から独自に算出しています。