



こんだてひょう

日	牛乳	こんだてめい 献立名	ちんしゅひんはち 主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			あかちんく 赤：血や肉になる	きねつちからもと 黄：熱や力の元になる	みどりちようし 緑：からだの調子をととのえる	
2月	○	えびクリームライス ピネガードレッシングサラダ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび チーズ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん	655kcal 24.5g
4水	○	おろし豚丼 かきたま汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご かんてん ゼラチン	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こまつな ぶどうジュース	645kcal 26.0g
5木	○	黒砂糖パン 魚のハーブ焼き マカロニのソテー 野菜とウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウィンナー	くろざとうパン あぶら パンこ マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	607kcal 22.2g
6金	○	マーボー豆腐丼 中国の料理 のり酢和え りんご いい菌の日メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ にら こまつな もやし りんご	627kcal 27.3g
9月	○	ごはん 青のりとじゃこのふりかけ 豚肉のすき焼き煮 切り干し大根の和え物	ぎゅうにゅう じゃこ いとけすりぶし とうふ あおのり ぶたにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら くるまふ ごまあぶら	こんにゃく にんじん はくさい ほししいたけ もやし こまつな ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	614kcal 26.6g
10火	○	フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ たがやそだち	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ ツナ	しょくばん さとう バター あぶら メープルシロップ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん れいとうトマト ダイストマト キャベツ きゅうり	601kcal 27.9g
11水	○	まめい いそべ あ 豆入りひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀 さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり ひじき だいす ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう だけのこ たまねぎ だいこん もやし こまつな	600kcal 26.6g
12木	○	きのこカレーライス コーンサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ まいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	645kcal 19.3g
13金	○	ゆかりごはん ししゃものさざれ焼き 塩昆布和え 豚肉と大根のうま煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも こうやどうふ さつまあげ しおこんぶ	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう パンこ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく にんじん はくさい	680kcal 32.7g
16月	○	いそ あぶらあ 磯おこわ さけの塩こうじ焼き 油揚げのおひたし 白玉汁 たがやそだち	ぎゅうにゅう ひじき とりにく きざみこんぶ さけ あぶらあげ ぶたにく	もちこめ こめ さとう しおこうじ しらたま	こんにゃく にんじん もやし こまつな だいこん はくさい ねぎ	637kcal 30.5g
17火	○	さんまのかば焼き丼 さつまいものみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな りんご	698kcal 23.3g
18水	○	マヨコーントースト ポルシチ風スープ キャロットドレッシングサラダ ロシアの料理	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく だいす	しょくばん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン クリームコーン にんにく にんじん キャベツ きゅうり	614kcal 25.8g
19木	○	ふよ きぼ だいこんい たまごや 吹き寄せおこわ 切り干し大根入り卵焼き すまし汁 たがやそだち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さつまいも さとう あぶら	ほししいたけ にんじん しめじ きりぼしだいこん はんのうねぎ たまねぎ ねぎ こまつな	609kcal 30.2g
20金	○	めん はるさめ ジャージャー麺 春雨サラダ みかん たがやそだち	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	625kcal 23.0g
24火	○	ごはん さばのみそだれかけ ごま酢和え けんちん汁 和食の日	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	640kcal 25.7g
25水	○	ごもく ふうみにく 五目ごはん みそ風味肉じゃが フルーツポンチ えほん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ だいす	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だけのこ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん みかんかん パインかん おとうかん	660kcal 22.6g
26木	○	ごはん 鶏ごぼうハンバーグ 梅醤油え じゃがいもとわかめのみそ汁 えほん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごぼう ねぎ しょうが にんじん ばんのうねぎ キャベツ もやし きゅうり うめぼし たまねぎ えのきたけ	600kcal 26.7g
27金	○	わふう 和風スパゲッティ キャベツと大根のサラダ スイートポテト えほん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん	606kcal 21.2g
30月	○	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 有機米使用 のり和え トマト入り卵スープ たがやそだち	ぎゅうにゅう とりにく のり ベーコン たまご	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな ねぎ ダイストマト	687kcal 26.7g

※ 学校行事や食材の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。



11月24日～27日は読書週間です。図書委員会とのコラボ給食です。25日は【いろいろじゃがいも】【アッチドッチのフルーツポンチ】、26日は【ハンバーグをつくろうよ】、27日は【もりのスパゲッティやさん】【わかったさんのスイートポテト】です。