



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
1日 (月)	こめこパン			ロールパン こめこ		夏休み明け 最初の給食で す。クラスで協 力して準備し ましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	26.1	
	ポテトスープ		にんじん チンゲンサイ もやし	じゃがいも	556	
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.3	
2日 (火)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	585	カレーに含ま れる香辛料に は食欲を増進 させる効果が あります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7	
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	287 2.0	
3日 (水)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン		主食である パンやごはん は、体を動か すエネルギー になるため、 しっかり食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら	23.7	
	こふきいも			じゃがいも	366	
	やさいスープ		キャベツ もやし とうもろこし にんじん チンゲンサイ		2.7	
4日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ		給食ではか つおだしを使っ てみそ汁や煮 物を作ってい ます。だしのう まみを味わい ましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	
	さばのみぞれに	さば	だいこん	さとう でんぶん	25.8	
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	さとう じゃがいも	384	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな		2.2	
5日 (金)	げんまいしよくパン いちごジャム			しよくパン げんまい いちごジャム		洋風おでん は、いつもの おでんとちがっ てウィンナーな どを使い、カ レー風味に作 ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにやく	じゃがいも	24.0	
	ミックスベジタブルソテー		いんげん とうもろこし えだまめ	あぶら	317 2.0	
8日 (月)	むぎごはん ふりかけ	わかめ だいず まぐろ のり	かぼちゃ にんじん トマト まつちゃ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ あぶら		じゃがいもに は、いろいろな 種類がありま す。給食でよく 使うのは、煮く ずれしにくい メークインで す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	あぶら じゃがいも さとう	22.8	
	ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな はくさい		376	
	ソーダゼリー	とうにゅう かんてん ゼラチン		さとう	1.7	
9日 (火)	りんごパン		りんご	ロールパン		とり肉には、 体をつくるも とになる栄養 が含まれます。 ローストチキン は、調味料や 野菜を漬け込 んで焼いて作 ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		26.9	
	こまつなのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	323	
	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト にんじん たまねぎ チンゲンサイ	マカロニ	2.3	
10日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ		カレーに含ま れる香辛料(こ うしんりょう)に は食欲を増進 させる効果が あります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	あぶら さとう	22.7	
	チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ もやし にんじん		406	
11日 (木)	マスカットゼリー		マスカット	さとう	1.5	給食のフ ルーツポンチ では、みかん やももなどの 果物とサイ ダーを合わせ てさっぱり作り ます。
	げんまいパン			ロールパン げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	あぶら ちゅうかめん	24.8	
	サイダーいりフルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん パイナップル もも ぶどう りんご	サイダー さとう	354 2.1	
12日 (金)	チーズ	チーズ				土佐煮(とさ に)は、かつお のけずり節を 使った煮物の 事です。土佐 は今の高知県 にあたります。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			577	
	さけのしおやき	さけ			27.3	
	じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも バター さとう	350	
16日 (火)	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら	2.0	ナンは、イン ド周辺の国で 食べられてい る平たいパン です。ドライカ レーをつけて 食べましょう。
	ナン			ナン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	
	ドライカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご グリンピース	あぶら	26.4	
	キャベツソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら	344 2.2	
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
17日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	678 26.3 341 2.1	納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食べ物です。大豆は畑のお肉と呼ばれるほどたんぱく質が多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん こんにやく いんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら		
	なっとう	なっとう				
18日 (木)	みそしる	あぶらあげ みそ	えのきだけ たまねぎ こまつな はねぎ		627 21.4 377 2.6	不足しやすい野菜ですが、ソテーやスープなど火を通す調理をすることで食べやすくなります。
	ロールパン			ロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンクリームコロッケ	ぎゅうにゅう にゅうせいひん	とうもろこし	あぶら こむぎこ さとう パンこ でんぶん		
19日 (金)	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら	あぶら はるさめ さとう	637 22.1 329 2.1	さんまは秋に旬をむかえます。漢字で、秋の刀の魚と書いて秋刀魚(さんま)と読みます。
	きのこととうふのスープ	とうふ	えのきだけ しめじ たまねぎ			
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22日 (月)	さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら さとう ごま でんぶん	606 23.8 313 2.5	とうもろこしの粒は、ひげ1本1本とつながっているため、同じ数になります。
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん とうもろこし えだまめ	さとう あぶら		
	みそしる	わかめ みそ	えのきだけ こまつな はねぎ	じゃがいも		
	ウィンナードッグ (ロールパン、 ウィンナー、キャベツソテー)	ウィンナー	キャベツ	ロールパン さとう あぶら		
24日 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630 21.6 359 2.0	ピラフは、いためた肉や野菜などの具を、米と一緒にたき込んで作ります。
	ピラフ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
25日 (木)	にくだんごのスープ	にくだんご	たけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ	575 28.8 332 2.8	マンダイは別名「アカマンボウ」といい、とても大きな魚です。給食では油で揚げてみその入ったソースをかけます。
	スイートポテト	とうにゅう		さつまいも さとう じゃがいも こめこ		
	くろざとうパン			ロールパン くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26日 (金)	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ		あぶら さとう でんぶん	578 26.4 345 2.1	ホイコーローは辛くて有名な四川料理(しせんりょうり)の一つです。給食風にアレンジして出します。
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
	はるさめスープ	ベーコン	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
	むぎごはん			こめ むぎ		
29日 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603 21.9 270 2.6	中国で食べられるぎょうざは、ゆでて食べるのが主流だそうです。給食では、揚げて作ります。
	チャーハン	ぶたにく	しょうが ねぎ	こめ ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぶん さとう こむぎこ		
30日 (火)	ごもくちゅうかスープ	ベーコン	にんじん たけのこ チンゲンサイ とうもろこし もやし		594 26.1 399 1.7	給食のミートソースは、肉だけでなく、野菜やきのこなどたくさんの具を煮込んで作ります。
	ソフトめん	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら		
	ミートソース					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう		

☆給食がないクラス：3日(水)5, 6, 7, 8組ねん土教室のため

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。
 ※家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

