

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食 品 名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品
					主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にかからだの調子をととのえるもの
1	火	パン、ぎゅうにゅう ウインナーとマカロニのスープ コーンサラダ	618	713	ぎゅうにゅう ウインナー	パン マカロニ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし ピーマン コーン、キャベツ
2	水	ごはん、ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに おかかあえ	602	715	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、ひらてん かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース こまつな、もやし
3	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる ビーンズサラダ	645	748	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	パン スパゲティ、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース ブロッコリー、きゅうり
4	金	ごはん、ぎゅうにゅう キムチチゲふう きりぼしだいこんのナムル	600	712	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん あかみそ	ごはん ごまあぶら	にんじん、はくさいキムチ、たまねぎ もやし、にら きりぼしだいこん、キャベツ
7	月	ごはん、ぎゅうにゅう とうふともやしのすきやきふう あまぜあえ	574	678	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ わかめ、いとかまぼこ	ごはん	にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ いとこんにやく、ねぎ キャベツ
8	火	パン、ぎゅうにゅう きのこのミートスパゲティ フルーツあえ	698	817	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン スパゲティ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ しめじ、マッシュルーム みかん、もも、パイナップル
9	水	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめのスープ	599	711	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ	ごはん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん もやし、キャベツ、えのき
10	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのあまぜあん はるさめサラダ	651	756	ぎゅうにゅう にくだんご、あつあげ	パン かたくりこ ドレッシング、はるさめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ もやし、キャベツ
11	金	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのおろしに うめあえ、みそしる	676	811	ぎゅうにゅう さんまのおろしに とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん	キャベツ、にんじん、もやし、うめ だいこん、ねぎ
14	月	マーボーどんぶり ぎゅうにゅう こんにやくサラダ	639	763	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ、ひらてん あかみそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが にんにく こんにやく、ほうれんそう
15	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ イタリアンサラダ	664	773	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	パン じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース こまつな、きゅうり、コーン
16	水	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう わふうツナサラダ	613	729	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ、ひらてん ツナ	ごはん ドレッシング	ゆかり、ごぼう、にんじん、いんげん いとこんにやく キャベツ、もやし
17	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	710	833	ぎゅうにゅう とりミンチ	パン やきそばめん、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン みかん、もも、パイン、かんでん
18	金	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかに ちゅうかサラダ	603	716	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ	ごはん かたくりこ はるさめ、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、はくさい キャベツ、こまつな
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	カレーライス ぎゅうにゅう ゆずサラダ	637	760	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	ごはん じゃがいも、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、もやし
24	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのスープ かぼちゃサラダ	640	742	ぎゅうにゅう にくだんご	パン はるさめ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、もやし グリーンピース かぼちゃ、キャベツ、コーン
25	金	ごはん、ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら おひたし、とんじる	715	862	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき あぶらあげ、とうふ、みそ	ごはん さつまいものてんぷら こめあぶら	ほうれんそう、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ
28	月	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのみそに ブロッコリーのごまあえ	590	677	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ みそ、あかみそ	ごはん すりごま	もやし、にんじん、たまねぎ こんにやく、いんげん キャベツ、ブロッコリー
29	火	パン、ぎゅうにゅう コロケ、ポイルキャベツ とうにゅうスープ	697	838	ぎゅうにゅう コロケ とうふ、とうにゅう、みそ	パン こめあぶら、とんかつソース ビーフン	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし
30	水	ごはん、ぎゅうにゅう おでん かわりおひたし	607	721	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん、ちくわ あつあげ、ひじき	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく ほうれんそう、キャベツ

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

### 給食だより

ほね つく じょうぶな骨を作るために必要な栄養素は3種類あります。  
 ひつよう えいようそ しゆるい  
 じょうぶな骨を作るために必要な栄養素は3種類あります。  
 しょくじ てきど うんどう にっこう あ たいせつ  
 また、食事だけでなく適度な運動や日光に浴びることも大切です



ひつよう えいようそ  
必要な栄養素



てきど うんどう  
適度な運動



にっこう あ  
日光に浴びる