



3年生は、16日が最後の給食です



図書室とのコラボ給食です
お楽しみに！！

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	きんぴらごはん	○	ホキのカラシ味噌焼き すいとん	★ホキ、赤色辛みそ、さば節 (ダシ)、油揚げ、★牛乳	米、押し麦、強化米、炒め油、 じゃがいも、さとう、ごま 油、白炒りごま、白玉粉、小麦 粉、じゃがいも	さやいんげん、にんじん、ごぼ う、にんにく、ながねぎ、だい こん、しめじ、こまつな	734 kcal 29.9 g 15.8 g 2.7 g
2木	キャロット ライス	○	コーンシチュー コールスローサラダ 甘夏みかん	豚肩肉、あさり水煮、★調理用 牛乳、★脱脂粉乳、とり骨 (スープ)、★牛乳	米、米粒麦、★バター、炒め油、 じゃがいも、サラダ油、小麦 粉、さとう、米ぬか油	にんじん、にんにく、しょう が、たまねぎ、クリームコー ン、ホールコーン、セロリー (スープ)、キャベツ、★甘夏 個	736 kcal 23.0 g 20.5 g 2.8 g
3金	ちらしずし 	○	にぎすの唐揚げ こづゆ ミルクゼリー ストロベリーソースかけ	出し昆布、高野豆腐、★たま ご、★むきえび、刻みのり、★ 牛乳、★にぎす、さば節(ダ シ)、★ほたてがし、とり肉、粉 寒天、★調理用牛乳、ゼラチン	米、米粒麦、強化米、さとう、炒 め油、でんぶん 水の0.5%、白 炒りごま、小麦粉、でんぶん、 ★揚げ油、里芋、しらたき、玉 ふ	れんこん、かんぴょう、乾しい たけ、にんじん、さやえん ど、木茸、ながねぎ、こまつな、 ★いちご	783 kcal 36.6 g 20.3 g 2.8 g
4土	麦ごはん 【学習発表 会】	○	かぼちゃのコロッケ 和風たまごスープ 糸寒天の味噌かけ	★牛乳、豚挽き肉、★たまご、 さば節(ダシ)、糸寒天	米、押し麦、強化米、★バター、 炒め油、マッシュポテト、小麦 粉、パン粉、★揚げ油、でんぶ ん、ごま油、白炒りごま、さ とう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、ながねぎ、乾しいたけ、こ まつな、ホールコーン、キャベ ツ、きゅうり、レモン	863 kcal 26.5 g 26.8 g 3.1 g
7火	ハヤシライス	○	大根サラダ リンゴ	豚肉、豚骨(スープ)、★生ク リーム、★牛乳	米、米粒麦、強化米、炒め油、 じゃがいも、サラダ油、★パタ ー、小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ ー、たまねぎ、にんじん、スライス マッシュルーム、グリーンピース、だい こん、ホールコーン、★りんご	784 kcal 21.9 g 21.4 g 2.7 g
8水	きな粉揚げパン 	○	白身魚のコンクリーム焼 ABCスープ パインゼリー	きな粉、★牛乳、★メルルーサ 70g、★たまご、豚肉、とり 骨(スープ)、ゼラチン、粉寒 天	★無塩パン コッペ 粉70 g、★揚げ油、さとう、小麦粉、 炒め油、マカロニ(ABC)	クリームコーン、にんにく、 しょうが、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな、なが ねぎ、しょうが、パインジュ ース、パインアップル(缶)	740 kcal 26.5 g 26.9 g 2.4 g
9木	麦ごはん	○	ごぼうの柳川焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 みかん	★牛乳、豚もも肉、さば節(ダ シ)、★たまご、煮干し(だ し)、生揚げ、乾燥わかめ、淡 色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、強化米、炒め油、さ とう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ながねぎ、 さやいんげん、こまつな、★み かん	748 kcal 33.2 g 22.8 g 3.1 g
10金	かつおくん わかめちゃ ん ごはん	○	じゃがいもの金平 鶏つくねの豆乳スープ	★かつお、たきこみわかめ、★ 牛乳、出し昆布、さば節(ダ シ)、とり挽き肉、★たまご、豆 乳	米、米粒麦、強化米、でんぶん、 米粉、★揚げ油、さとう、じゃ がいも、炒め油、つきこんにゃ く	しょうが、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、たまねぎ、しめ じ、だいこん、はくさい、なが ねぎ、万能ねぎ	779 kcal 30.3 g 22.9 g 3.5 g
13月	キムチ チャーハン	○	中華スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉、★牛乳、とうふ、とり骨 (スープ)、絹とうふ	米、米粒麦、強化米、炒め油、白 炒りごま、はるさめ、でんぶ ん、ごま油、白玉粉、さとう	にんじん、キムチ、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、たけの こ、ながねぎ、木茸、しょうが、 こまつな、みかん(缶)、パインア ップル(缶)、★もも(缶)	725 kcal 23.8 g 18.6 g 3.2 g
14火	麦ごはん	○	さごしの西京焼き じゃがいものそばろ煮 ほうれん草ソテー	★牛乳、★さごし、淡色辛み そ、西京みそ、豚挽き肉、とり 挽き肉、あさり水煮	米、押し麦、強化米、さとう、 じゃがいも、炒め油、こんにゃ く	しょうが、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん、ホールコー ン、もやし、ほうれんそう	735 kcal 35.8 g 20.2 g 2.6 g
15水	赤飯	○	鶏の塩麹焼き うったち汁 いちご	ささげ、★牛乳、とりもも肉、 さば節(ダシ)、豚ばら肉、油揚 げ	米、もち米、米粒麦、強化米、黒 炒りごま、小麦粉、炒め油	にんにく、ながねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、こまつ な、★いちご	738 kcal 30.2 g 24.0 g 2.9 g
16木	麦ごはん リサ→ス給食	○	豚カツ フライド チキン ココア 抹茶 マフィン マフィン あっさりスープ	豚もも肉、★たまご、ベー コン、とり骨(スープ)、豆乳、★ 牛乳	米、押し麦、強化米、小麦粉、パ ン粉、★揚げ油、米粉、さとう、 米ぬか油、はちみつ、ココア	たまねぎ、にんじん、えのきた け、キャベツ、セロリー(ス ープ)、こまつな、レモン(果 汁)、抹茶	860 kcal 31.6 g 28.5 g 2.8 g
20月	しらすごはん	○	サパのレモン焼き けんちん汁 いよかん	★しらすばし、★牛乳、★さば フィレ、さば節(ダシ)、とう ふ、油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、★ バター、サラダ油、炒め油、こ んにゃく、里芋	しょうが、レモン(果汁)、ご ぼう、だいこん、にんじん、え のきたけ、ながねぎ、こまつ な、★いよかん	770 kcal 35.6 g 26.3 g 3.4 g
22水	わかめうどん	○	ぼたもち いそ和え 清見オレンジ	出し昆布、さば節(ダシ)、豚肩 肉、油揚げ、かまぼこ、生わか め、★牛乳、あずき、きな粉、も みのり	生うどん、米、もち米、米粒麦、 さとう	乾しいたけ、にんじん、ながね ぎ、こまつな、キャベツ、ホー ルコーン、★清見オレンジ	729 kcal 29.1 g 18.1 g 3.4 g
23木	麦ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 フルーツヨーグルト	★牛乳、★生鮭、淡色辛みそ、 赤色辛みそ、さば節(ダシ)、と り肉、乾燥わかめ、とうふ、★ たまご、★プレーンヨーグル ト	米、押し麦、強化米、さとう、★ バター、でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、しめ じ、ながねぎ、パインアップル (缶)、★もも(缶)、みかん (缶)	749 kcal 36.8 g 20.4 g 3.2 g

