



日	曜日	こんだてめい	ぎょうじゅう 牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄 養 価	
				血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	(中学年)	
4	月	だいすいりドライカレー じゃこサラダ れいとうみかん	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 さとう 白炒りごま ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム(水煮) にんじん レーズン こまつな キャベツ きゅうり 冷凍みかん	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.6g	
5	火	ひやしきつねうどん ミニトマト スイートパンプキン	○	牛乳 油揚げ たまご 刻みのり 生クリーム	うどん さとう 油 バター さつまいも	もやし きゅうり にんじん ミニトマト かぼちゃ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 23.7g 食塩相当量 3.5g	
6	水	くろまいりごはん ホキのむぎみそじゃき じゃがいものきんぴら とうふのすまし汁	○	牛乳 ホキ 赤色辛みそ とうふ	米 米粒麦 黒米 さとう 白すりごま じゃがいも 揚げ油 つきこんにゃく 白炒りごま	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな 長ねぎ	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.1g 食塩相当量 3.1g	
7	木	さけとえだまめのチャーハン じゃんぼしゅうまい はるさめスープ	○	牛乳 甘塩鮭 豚ひき肉	米 米粒麦 白炒りごま ごま油 でんぷん はるさめ しゅうまいの皮	枝豆 玉ねぎ しょうが にんじん 長ねぎ こまつな たけのこ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 3.0g	
8	金	むぎごはん コーンコロック ひじきのいそに やさいのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご ひじき 大豆 油揚げ さつま揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 油 じゃがいも パン粉 生パン粉 揚げ油 小麦粉 つきこんにゃく さとう	にんじん 玉ねぎ ホールコーン(缶) ごぼう もやし えのきたけ こまつな	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.2g	
11	月	ごもくうまにどん わかめスープ かくきりにしよくゼリー	○	牛乳 いか 豚肩肉 えび うすら卵 かまぼこ 乾燥わかめ とうふ 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 白炒りごま さとう	たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ 長ねぎ こまつな オレンジジュース	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.1g	
12	火	ゆかりごはん のりあげくん ごしきに むらくもじる	○	牛乳 鶏ひき肉 たまご 焼きのり 焼きちくわ	米 米粒麦 じゃがいも ごま油 揚げ油 さとう こんにゃく	れんこん にんじん ゆでたけのこ ごぼう さやいんげん 長ねぎ もやし こまつな	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.3g	
13	水	てづくりナン キーマカレー ごぼうサラダ ブルーン	○	牛乳 調理用牛乳 たまご 豚ひき肉	小麦粉 強力粉 さとう バター 油 じゃがいも 白すりごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー ごぼう きゅうり キャベツ ブルーン	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 24.5g 食塩相当量 3.2g	
14	木	あきのかおりごはん きっかだんご おかかあえ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 とり肉 豚ひき肉 たまご 調理用牛乳 かつお節 とうふ わかめ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 さつまいも でんぷん もち米 生パン粉	にんじん しめじ さやいんげん 玉ねぎ しょうが こまつな キャベツ 長ねぎ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.9g	
15	金	チキンクリームライス なんでもせんざりサラダ なし	○	牛乳 とり肉 ひじき 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 油 小麦粉 バター さとう	にんじん 玉ねぎ ホールコーン(冷) ピーマン マッシュルーム(水煮) 大根 キャベツ きゅうり レモン(汁) 梨	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.8g 食塩相当量 1.7g	
19	火	てりやきフィッシュバーガー トマトシチュー やさしいピクルス	○	牛乳 めかじき 豚肩肉	パン さとう でんぷん 油 じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリー グリンピース(冷) 大根 きゅうり	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.7g	
20	水	クッパ フレンチポテト きよほう	○	牛乳 豚肩肉 たまご	米 米粒麦 白炒りごま ごま油 じゃがいも 揚げ油	しょうが にんにく たけのこ にんじん 長ねぎ 白菜キムチ しょうが ほうれんそう 巨峰	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.0g	
21	木	にしよくおはぎ(ごま・きなこ) とんじり きりぼしときゅうりのごますあえ	○	牛乳 きなこ 小豆 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 粉寒天	米 もち米 米粒麦 油 さとう 黒すりごま じゃがいも こんにゃく 白炒りごま	ごぼう にんじん こまつな 長ねぎ 切干大根 きゅうり	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.4g	
22	金	げんきごはん チキンカツ たぬきじる もやしのうめじょうゆあえ こうはくゼリー	○	牛乳 鶏胸肉 たまご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 粉寒天 ゼラチン 調理用牛乳	米 米粒麦 きび 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう こんにゃく	もやし さやいんげん 梅干し ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ こまつな アセロラジュース	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.7g	
26	火	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく				運動会予備日です。延期になっても食べやすいように、お弁当箱の給食にします。献立内容は楽しみに！		エネルギー 682 Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.7g
27	水	たかなチャーハン とうふだんごスープ やさしいナムル	○	牛乳 豚肩肉 たまご 絹豆腐	米 米粒麦 油 白玉粉 ごま油 白炒りごま	玉ねぎ にんじん 高菜漬 たけのこ 長ねぎ こまつな もやし きゅうり	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.5g	
28	木	はっぼうめん バイクドポテト きっかみかん	○	牛乳 豚もも肉 いか むきえび うすら卵	蒸し中華めん でんぷん 油 ごま油 さとう バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ こまつな みかん	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 30.7g 脂質 16.8g 食塩相当量 3.5g	
29	金	むぎごはん さんまのかばやき だいこんときゅうりのゆかりあえ もすくいりみそしる	○	牛乳 さんま開き もすく 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが きゅうり 大根 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.0g	

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆13日(水)「手作りナン」…杉四小名物手作りのパンです。生地にヨーグルトを混ぜます。キーマカレーをつけながら食べます。
- ☆14日(木)「菊花団子」…菊の花に見立てた肉団子のもち米蒸し(黄色・白色)です。黄色は、もち米にカレー粉で色をつけます。
- ☆21日(木)「三色おはぎ」…秋のお彼岸にお供える「おはぎ」を作ります。きな粉と黒すりごまで、二種類のおはぎを作ります。
- ☆22日(金)「元気ごはん」「チキンカツ」「たぬき汁」「紅白ゼリー」…運動会応援メニューです。「カツ」は「勝つ」、「たぬき」は「他抜き」のダジャレです。
- ☆14日(木)・29日(金)「国内産食材の白」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

こんげつ きゅうしょくもくひょう じかん まも じょうず た
今日の給食目標「時間を守って上手に食べよう」

