



ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	木	くりごはん	○	くりごはん			くり (ごはん)
				ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	つちしょうが	でんぶん あぶら さとう ごま
				にゅうめんじる	やきかまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	そうめん
2	金	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう でんぶん
				ほうれんそうのソテー		ほうれんそう もやし にんじん	あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ	じゃがいも
				「 ちきんちしょう ひ 地産地消の日の献立」です。ほうれんそうのソテーのほうれんそうとスープのこまつなは、 わかやましきん 和歌山市産です。			
5	月	パン	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ	スパゲッティ さとう あぶら
				りっちゃんサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	オリーブオイル さとう
				りっちゃんサラダは1年生の国語「サラダでげんき」に登場するサラダです。			
6	火	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな	ごま
				うめぼし		うめぼし	
				今日の梅干しは「 きょう うめぼし 梅干して元気!キャンペーン」で和歌山県からプレゼントされました。和歌山県特産の梅干しを味わいましょう。			
7	水	ごはん	○	ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく	さとう あぶら
				フォーガー	とりにく	こまつな しろねぎ ほししいたけ にんじん	ピーフン さとう ごまあぶら
8	木	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		こむぎこ あぶら さとう
				かきなます		かき だいこん	さとう
				みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ	
9	金	パン	○	コロッケ			コロッケ あぶら さとう
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	コーンポタージュスープのもと
13	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶらふ さとう
				からしあえ	あぶらあげ	こまつな もやし	
14	水	ごはん	○	あじのうめだれかけ	あじ	ばいにく	でんぶん あぶら さとう
				いりうのはな	おから ぶたにく	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう えのきたけ	
15	木	遠 足 の た め 給 食 中 止 (5年生加太合宿・6年生は学校で活動します)					
16	金	はいがパン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおりの	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				りんごサラダ		りんご キャベツ	さとう
19	月	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	
				さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう
20	火	ごはん	○	あきあじカレー	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	あぶら じゃがいも さつまいも
				かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん	かき みかん(かん) パインアップル(かん)	さとう
21	水	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ	さとう ごまあぶら でんぶん
				ナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう
22	木	ごはん	○	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ		あぶら さとう
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう
				すましじる	とうふ かまぼこ	しめじ にんじん あおねぎ	ふ
23	金	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう
26	月	パン	○	てづくりタルタルソースのフィッシュサンド	しろみぎかなフライ	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	
27	火	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ニラ いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				はるさめサラダ		にんじん チンゲンサイ とうもろこし	はるさめ さとう ごま
28	水	ごはん	○	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ あおねぎ	うどん あぶら
				ツナサラダ	ツナ	もやし こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズ
29	木	ごはん	○	きのこごはん	あぶらあげ	にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ こんにゃく	さとう あぶら (ごはん)
				とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぶん こむぎこ あぶら
				こんさいじる	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	さといも
				「 みの あき こんだて 実りの秋の献立」です。秋が旬のきのこを混ぜごはんにしました。			
30	金	パン	○	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら クリームシチューのもと
				パリパリサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	コーフレク さとう ごまあぶら

*献立に使用している野菜等は、天候等により変更することがあります。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal 650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	mg 350	mg 50	mg 3.0	mg 2.0	μgRAE 200	mg 0.40	mg 0.40	mg 25	g 4.5以上