

日曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
1	火	ハヤシライス(ごはん ハヤシチュー) 牛乳 チキンナゲット③ ほうれん草のソテー	豚肉 牛乳 鶏肉	にんじん 牛乳	たまねぎ グリンピース 無機質	ごはん 砂糖 ジャガイモ 炭水化物	油	863 30.0 2.9
2	水	きのこうどん(ソフトめん きのこと汁) 牛乳 魚のすり身フライ③(ソース) 海藻サラダ(ドレッシング)	鶏肉 なたと 牛乳 いとより とびお 卵	にんじん ほうれん草 牛乳	エリンギ 無機質	ソフトめん ごま油	ごま油	733 26.2 4.1
3	木	ごはん 牛乳 もろのクチャップソースかけ マーミナチャンプル 具だくさんみそ汁	もろ 豚肉 厚揚げ 油揚げ	にんじん にんじん	たまねぎ もやし 無機質	ごはん でん粉 砂糖 油	油	737 27.1 3.1
4	金	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 切り昆布の煮物 かきたま汁	豚肉 牛乳 ごんぶ	にんじん にんじん	しょうが はんぺん ごんやく ごぼう	砂糖 砂糖	油 ごま	727 27.1 3.1
7	月	黒糖パン(古) 黒糖ロールパン②(総) 牛乳 マヨなまハムカツ(ソース) ブルーベリーヨーグルトあえ ミネストローネ	牛乳 鶏卵 ハム ヨーグルト 生クリーム ベーコン	にんじん トマト	黒糖パン(古) 黒糖ロールパン(総) ブルーベリー ナタデコ キヤベツ	パン粉 小麦粉 油 砂糖	油	781 21.9 3.2
8	火	ごはん 牛乳 いかのさらさ焼き シルバーサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	牛乳 いか 豚肉 大豆 豆腐	にんじん にんじん	きゅうり もやし 春雨	春雨 砂糖 でん粉	油 ごま	781 36.6 3.4
9	水	ミートソースパグッティ(スパグッティ ミートソース) 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) れんこんサラダ(ドレッシング)	豚肉 大豆 牛乳 豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん ビーマン キャベツ	スパグッティ オリーブオイル	パン粉 小麦粉 油	982 36.4 4.5
10	木	カレーライス(麦ごはん ポークカレー) 牛乳 ベーコンオムレツ シーザーサラダ(クルトン・ドレッシング)	豚肉 ひよこ豆 牛乳 ベーコン 鶏卵	にんじん にんじん	しょうが はんぺん キャベツ	ごはん ジャガイモ 麦 砂糖	油	920 29.0 3.3
11	金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 切り干し大根炒め煮 春雨とエビボールのスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏肉 えび	にんじん にんじん	えのきたけ ねばねば にんじん さやいんげん たまねぎ スイートコーン	砂糖 でん粉 砂糖	油	799 27.9 3.1
15	火	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) 豆入りひじきサラダ(ドレッシング) いりどり	牛乳 あじ ひよこ豆 ひじき 鶏肉	にんじん にんじん	えのきたけ ねばねば ほうれん草 にんじん スイートコーン	パン粉 小麦粉 油 ごま 油	油	885 30.2 2.3
16	水	五目タンメン(ソフトめん 五目タンメンスープ) 牛乳 ショウロンポウ② 揚げじゃがいものごま味噌がらめ	豚肉 いか 牛乳 豚肉	にんじん にんじん	しょうが はんぺん キャベツ	小麦粉 でん粉 春雨 じゃがいも 三温糖	油 ごま	837 31.5 4.2
17	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 白菜の煮浸し 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	にんじん にんじん	レモン 白菜 ぶなしめじ しょうが ねばねば	でん粉 砂糖 油 砂糖	油	847 29.7 3.1
18	金	ごはん 牛乳 骨ごとさんま ヤーコンの炒め煮 なめこ汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐	にんじん ビーマン	しょうが キャベツ	ごはん 砂糖	油	702 28.6 3.1
21	月	ミルクパン(古) バターロールパン②(総) 牛乳 チキンカツ(ソース) ミックスポテト スープパスタ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ウインナー ベーコン	にんじん にんじん	ミルクパン(古) バターロールパン(総) スイートコーン たまねぎ エリンギ	パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 油 マカロニ	油	854 30.9 4.2

日曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
23	水	チャイナうどん(ソフトめん チャイナ汁) 牛乳 中華パピオリ 大根と水菜のサラダ(ドレッシング)	豚肉 なたと 牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん にんじん	たまねぎ スイートコーン ビタミン・無機質	ソフトめん ごま油	油	768 28.2 4.8
24	木	ごはん 牛乳 サバの塩焼き かみかみあえ 肉じゃが	牛乳 さば 豚肉	にんじん にんじん	もやし きゅうり 大根 たまねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 油	油	866 30.3 3.2
25	金	ごはん 牛乳 鶏肉のバジル焼き ひじきの炒め煮 豆乳入り野菜汁	牛乳 鶏肉 竹輪	にんじん にんじん	にんにく ごんやく 枝豆	ごはん 油	油	773 28.5 3.2
28	月	<b>振替休業日</b>						
29	火	ピピンバ(ごはん とりそぼろ ナムル(ドレッシング)) 牛乳 わかめスープ	鶏肉 鶏卵 牛乳 ベーコン	にんじん ほうれん草 にんじん	しょうが じゃがいも たまねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま	ごま	698 27.2 3.4
30	水	とんこつラーメン(ソフトめん とんこつスープ) 牛乳 春巻き こんにゃくのピリ辛炒め	豚肉 なたと 牛乳 鶏肉	にんじん にんじん	しょうが ねばねば キャベツ	ソフトめん ごま	油	795 28.2 4.8
31	木	ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ グリーンサラダ(ドレッシング) さつまい	牛乳 めばる 豚肉 油揚げ	にんじん にんじん	しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 油	油	770 25.9 2.4

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「米、さつまいも、水菜、ピーマン、根深ねぎ、白菜、れんこん」です。

\* 給食だより \*

**健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！**



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

**!** **子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。**