



賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により、献立が変更になることがあります。		体の中での主な働き			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤の食品 血や肉・歯や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食品 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	
1木	○	ミートソース スパゲッティ	かみかみサラダ てづくりあおりんごせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さきいか	にんじん たまねぎ えのきたけ パセ リ トマト きゅうり きりほしだいこ ん だいこん とうもろこし	スパゲッティ さとう オリブあぶら あぶ ら ごまあぶら ごま せりー	590 kcal 25.1 g 19.6 g 2.2 g
2金 午前授業(給食なし)						
7水	○	ごはん	さばのしおこうじやき やさいのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとimoto	582 kcal 30.1 g 20.2 g 2.1 g
8木	○	セルフ ホットドッグ	コールスローサラダ ミネストローネ バナナ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン だいず	にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト バナナ	コッパン さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ	604 kcal 21.2 g 31.9 g 2.9 g
9金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため やさいのごまあえ かきたまじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ たまご	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし こまつな ねぎ オレンジ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	540 kcal 25.6 g 15.4 g 1.9 g
12月	○	ごはん	わふうミートローフ やさいのごますあえ わかめとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご にほし とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう きゃべつ もやし こまつな えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう ごま	577 kcal 26.5 g 20.9 g 2.2 g
13火	○	ちゅうかはん (むぎごはん)	ナムル フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし ほうれんそう パイン みかん	ごはん おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま せりー	576 kcal 21.5 g 15.4 g 1.7 g
14水	○	ごはん	とりにくのねぎみそやき ひじきのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ だいず にほし とうふ ひじき	にんじん ねぎ きゃべつ いんげん	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	546 kcal 27.8 g 16.3 g 2.2 g
15木	○	ごもくうどん	ささかまぼこのいそべあげ やさいのしおこんぶあえ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なた あぶらあげ ささかまぼこ あおりの しおこんぶ	にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ きゅうり きゃべつ	うどん こむぎこ あぶら ごま せりー	518 kcal 26.6 g 17.9 g 2.6 g
16金	○	ゆかりごはん	シューマイ(2こ) やさいのちゅうかあえ キムチスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな もやし だいこん はくさい しめじ いら オレンジ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	520 kcal 21.5 g 14.1 g 2.3 g
18日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 第3日曜日は「家族団らんの食事の日」 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
19月	○	ハヤシライス (むぎごはん)	かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり だいこん	ごはん おしむぎ あぶら さとう	570 kcal 21.0 g 15.9 g 2.4 g
20火	○	ごはん	ぶたにくのアップルソース わふうサラダ まめふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし とうふ みそ	にんじん りんご たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら まめふ	580 kcal 26.3 g 21.5 g 2.1 g
21水	○	ごはん	とりのからあげ やさいのしおこうじいため たまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく にほし あぶらあげ みそ	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	601 kcal 30.6 g 19.4 g 2.3 g
22木	○	しょくパン	てづくりとうふハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり パセリ バナナ	しょくパン パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも	623 kcal 26.9 g 26.6 g 2.5 g
23金	○	ごはん	いわしのうめに ごもくきんぴら うーめんじる てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ なた	にんじん ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう うーめん	626 kcal 25.7 g 16.3 g 2.5 g
26月	○	ごはん	とりにくのマーメレードやき ひじきサラダ きゃべつとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう とりにく にほし とうふ みそ ひじき	にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし えのきたけ ねぎ バナナ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ジャム	541 kcal 26.3 g 14.0 g 2.0 g
27火	○	ごはん	ぐいりたまごやき やさいのいそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ さとimoto	573 kcal 25.4 g 19.1 g 2.0 g
28水	○	たけのこごはん	ぶたにくとだいこんのもの なめこじる オレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく にほし とうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ だいこん いんげん なめこ ねぎ オレンジ	ごはん あぶら さとう	542 kcal 25.1 g 15.9 g 2.2 g
29木	○	みそラーメン	チヂミ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん きゃべつ もやし とうもろこし きくらげ メンマ いら ねぎ パイン もも みかん バナナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ホイップクリーム さとう	573 kcal 24.9 g 20.0 g 2.3 g
30金	○	カレーライス (むぎごはん)	ささみフライ やみつきプロッコリー ハッピーパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ きゃべつ プロッコリー パイン	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ごまあぶら	669 kcal 31.0 g 19.6 g 2.7 g
31土 運動会						

<今月の地場産食材> ・なめこ ・えのきたけ ・手作りみそ

*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g
*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。