



令和3年 給食回数 全18回

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともになるもの(あかいいろ)	おもに体のちようしをととのえる もともになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの(きいろ)	びこう	炭水化物 (g)
1月牛	ごはん 牛乳	きゅうにくとごぼうのまぜごはん ちくわのにしょくあげ ふゆやさいのとうにゅうみそしる	牛乳 きゅうにく あぶらあげ ちくわ たまご あおのり なまあげ みそ とうにゅう	ごはん えだまめ だいこん はくさい かぼちゃ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら		87.8
2火牛	ごはん 牛乳	いわしのかばやき やさいのゆかりあえ さわにわん せつぶんまめ	牛乳 いわし ふたにく あぶらあげ だいす	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん なたねあぶら さとう さつまいも		87.8
3水牛	うどん 牛乳	みそうどん ツナとちんげんさいのあえもの てづくりアップルケーキ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ まぐるあぶらづけ たまご	だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ もやし チンゲンサイ りんご	うどん さとう ごまあぶら ホットケーキのもと バター なたねあぶら		101.0
4木牛	ごはん 牛乳	さばのたつたあげ だいすどひじきのものに いらたまじる	牛乳 さば ひじき だいす はんぺん あぶらあげ とりにく とうふ たまご	しょうが こんにやく とうもろこし いんげん だいこん にんじん はくさいにら	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう		85.2
5金牛	ごはん 牛乳	サイコロステーキ ポテトサラダ トマトのみそしる	牛乳 ぎゅうにく まぐるあぶらづけ ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ トマト えのきたけ みつば	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		86.0
8月牛	わかめごはん 牛乳	あかしゃえびのからあげ こまつなのおひたし とんじる	牛乳 わかめ あかしゃえび ちくわ かつおぶし ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	ごはん なたねあぶら		81.4
9火牛	ロールパン 牛乳	あいちうずらのスコッチエッグ チキンとふゆやさいの クリームシチュー	牛乳 ふたにく うずらたまご とりにく	にんじん たまねぎ はくさい かぶ こまつな	ロールパン なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ		82.5
10水牛	ごはん 牛乳	メンチカツ やさいのかおりづけ うなぎのたまごとし	牛乳 ぎゅうにく ふたにく うなぎ かまぼこ たまご	キャベツ だいこん ごぼう にんじん みつば	ごはん パンこ なたねあぶら ごまあぶら さとう		83.9
12金牛	スパゲティ 牛乳	たらこスパゲティ あいちれんこんのつくね(2こ) チキンとえだまめのサラダ てづくりチョコパイ	牛乳 たらこ とりにく ささみオイルづけ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン れんこん えだまめ キャベツ とうもろこし	スパゲティ バター オリーブオイル ドレッシング パイきじ ミルクチョコレート さとう		65.2
15月牛	なめし 牛乳	ちやわんむし こんさいとふたにくのもの みかん	牛乳 たまご とりにく かまぼこ ふたにく	だいこん みつば ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん みかん	ごはん さといも なたねあぶら さとう		93.5
16火牛	ごはん 牛乳	ビビンバ あげぎょうざ(2こ) かいせんはるさめスープ	牛乳 ふたにく ふたレパー みそ えび	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう だいすもやし たけのこ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし きくらげ	ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ		93.5
17ミールパン 水牛	ク 牛乳	あげパンセレクト ハンバーグのきのこソース たまごやさいのスープ	牛乳 きなこ とりにく ふたにく ハム たまご	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	ミルクロールパン なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも		★
18木牛	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき キャベツのおこんぶあえ つくねじる	牛乳 さば みそ しおこんぶ とりにく	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	ごはん ごまあぶら ごま		89.1
19金牛	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ やさいのおかあえ しろみそしる あいちしらすのつくだに	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ しらす	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん なたねあぶら		92.2
22月牛	ごはん 牛乳	あげとうふのにくみそがけ ツナじゃが ほうれんそうのおひたし	牛乳 とうふ とりにく みそ まぐるあぶらづけ はんぺん あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ほうれんそう もやし	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも		105.8
24水牛	ごはん 牛乳	あいちのぎゅうどん あいちやさいのかすじる がまごおりみかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく なまあげ みそ	こんにやく たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん かくふ さとう さつまいも がまごおりみかんゼリー		111.8
25ちゅうかめ 木牛	ごはん 牛乳	しょうゆラーメン ささみのちゅうかサラダ だいすどじゃこのかみかみあげ	牛乳 ふたにく なると ささみオイルづけ だいす しらす	たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん なたねあぶら		85.8
26むぎごはん 金牛	ごはん 牛乳	チキンカレー しろみざかなフライ はるさめサラダ	牛乳 とりにく ホキ(しろみざかな) ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら カレールウ パンこ はるさめ さとう ごまあぶら		116.0

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

【今月の平均栄養価】

エネルギー660kcal、たんぱく質16.7%、脂質31.5%、カルシウム351mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の野菜】

だいこん みつば トマト (やとみし) れんこん (あいさいし) きぼ だいこん (ふじし) しょうが (じもとさん)

【今月のセレクト給食】

17日のセレクトは、①まっちゃきなこあげパン ②シュガーあげパン のどちらか1つえらべます。

★セレクトなので、えらんだものによってちがいます。

まっちゃきなこ 80.1
シュガー 79.7