

| | | | | | | ^{8も} しくひん 主な食品 | | | エネルギー |
|----|----|----------------------|-----------------------|-------------|---|---|--|---|------------------------------|
| 日 | 曜日 | ぎょうじ 行事 | 主食 | 牛乳 | ふくしょく 副 食 | た。 血や肉のもとになるもの あか | ************************************ | からだの調子をととのえるもの み どり | たんぱく質 し質 |
| 2 | 月 | | キーマカレー | 牛乳 | オムレツ ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳 豚ひき肉 ひよこまめ オムレツ | むぎ 麦ごはん サラダ油 _{さとう} カレールー 砂糖 | たま にんじん にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり きょほう ブロッコリー 胡瓜 巨峰 | 596 kcal 20.8 g |
| 3 | 火 | | ごはん | 牛乳 | をはら 巨峰 わかさぎの南蛮漬け さんしょく 三色ひたし | <u>ひじき</u> ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎ 油揚げ にほ 煮干し 味噌 | ごま 胡麻ドレッシング ごはん でんぷん 油 きたう しろ にらたまだんご 砂糖 白ごま 白玉団子 | とうがらし もやし ほうれん草 「人参 大根 ねぎ | 17.8 g 652 kcal 21.9 g |
| 4 | 水 | | コッペパン | 牛乳 | だがこじる みそ団子汁 お月見ゼリー たかおか こんぶ 高岡昆布コロッケ ごぼうサラダ | _{ぎゅうにゅう} 牛乳 ベーコン | きにいき 里芋 ゼリー コッペパン コロッケ サラダ油 しる 白ごま マヨネーズ じゃが芋 | ごぼう 人参 胡瓜 きゃべつ コーン 玉ねぎ パセリ | 19.4 g 679 kcal 20.1 g |
| 5 | 木 | | あかまい赤米ごはん | #31 | コーンチャウダー | ぎゅうにゅう さけ みそ 牛乳 性 味噌 わかどりにく あっあ 若鶏肉 厚揚げ 結び昆布 | バター 小麦粉 砂糖 ごはん 香紫米 くるみ きたう まといも 砂糖 里芋 でんぷん | こまつな 小松菜 きゃべつ 大根 ごぼう 人参 | 27.9 g 583 kcal 27.4 g |
| 6 | 金 | | アーモンド揚げパン | +3 L | かたかご煮 ウインナー 目の愛護デー ポ立 | ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウインナー わかめ | こんにゃく 2/3コッペパン 油 アーモンド さらう 砂糖 ゼリー | _き たま まと まねぎ | 13.9 g 594 kcal 20.1 g |
| 9 | 月 | | | | 野菜スープ ブルーベリーゼリー | <u></u> | <u>v</u> | Solificati IB Livitit ICAUA 青梗菜 干し椎茸 人参 | 30.5 g |
| 10 | 火 | | ごはん | 牛乳 | げんげの唐揚げ 郷土食 献立 ひじきの炒め煮 といた 里芋のそぼろ煮 | また。 (中) (中) (サイン (サイン (サイン (サイン (サイン (サイン (サイン (サイン | ごはん サラダ油 砂糖 きといも 里芋 こんにゃく でんぷん | ^{にんじん たま} 人参 玉ねぎ いんげん | 663 kcal 23.8 g 20.1 g |
| 11 | 水 | | 1/2コッペパン | # 3. | カップエッグ フルーツヨーグルトあえ かり ソフト類のチリビーンズかけ | Mode | 1/2コッペパン サラダ油 ソフト麺 でんぷん | コーン りんご パイン もも レーズン バナナ にんにく 玉ねぎ トマト | 696 kcal 26.6 g 17.4 g |
| 12 | 木 | | ごはん | 华乳 | こめっこフライ餃子 ばなきなすう 拌三絲 はっぽうない 人宝菜 | ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく 牛乳 餃子 豚肉 たまご いか うずら卵 | ごはん サラダ油 春雨 きとう あぶら 砂糖 ごま油 でんぷん | ### ### ############################# | 654 kcal 19.6 g 16.3 g |
| 13 | 金 | | 2/3コッペパン | 牛乳 | たいが(は 大学芋 みずな 水菜サラダ ちゃんぽん麺 | ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 えび | あぶら さとう 2/3コッペパン サラダ油 砂糖 (5 みずめ ちゅうかかん 黒ごま 水飴 中華麺 さつまいも でんぷん | み変 きゅうり たま 水菜 胡瓜 玉ねぎ パイン 生姜 にんにく きゃべつ もやし 人参 ねぎ | 611 kcal 18.5 g 23.0 g |
| 16 | 月 | | ごはん | +31 | がんもの含め煮 ほうれん草とえのきのごまみそ すき焼き煮 | ぎゅうにゅう みそ 牛乳 がんもどき 味噌 メメヒ-に< や どうふ 豚肉 焼き豆腐 | ごはん 砂糖 黒ごま じゃがいも こんにゃく <u>数</u> | を ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 人参 ねぎ | 651 kcal 25.4 g 20.2 g |
| 17 | 火 | | ごはん | 牛乳 | か 変わりミートローフ しお 塩もみ はるさめ き春雨スープ | ぎゅうにゅう しぼ どうふ だいず牛乳 絞り豆腐 大豆がた にく たまご がたにく豚ひき肉 卵 豚肉 | ごはん パン粉 砂糖 は&&め 春雨 | たま きゅうり 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ にかい にんじん ほ いいたけ 生姜 人参 干し椎茸 はない 白菜 ねぎ | 547 kcal 19.4 g 13.5 g |
| 18 | 水 | ★6年生 こころの 劇場鑑賞 | 米粉入りパン | 牛乳 | ココア ^{素的} ココア がいそう 海藻 サラダ ^{あき} がのミネストローネ みかん | ぎゅうにゅう だいぎ だっしょうんにゅう 牛乳 大豆 脱脂粉乳 わかめ ベーコン | 来 が | きゃべつ 朝瓜 人参 たまねぎ 本しめじ トマト いんげん みかん | 722 kcal 24.1 g 26.0 g |
| 19 | 木 | | たかおか げんき 高岡元気ビビンバ丼 | 牛乳 | とう。 たまご 豆腐と卵のスープ 高岡 食19井 | ぎゅうにゅう ぶたにく きぬどうふ 牛乳 豚肉 絹豆腐 たまご あか 卵 赤みそ ヨーグルト | ごはん サラダ油 砂糖 LS おぶら 白ごま ごま油 でんぷん | は | 576 kcal 21.8 g 17.5 g |
| 20 | 金 | | おにぎり | 华乳 | えびシューマイ ビーフンソテー 厚焼き卵 プチトマト きゅうり 前瓜のナムル ピーチシャーベット | ぎゅうにゅう えびシューマイ わかどりにく あつや たまご 若鶏肉 厚焼き卵 | おにぎり ビーフン サラダ ^{あぶら} ごま油 | きゃべつ 宝ねぎ 人参 胡瓜 生姜 プチトマトピーチ | 697 kcal 24.3 g 18.7 g |
| 23 | 月 | | | | | (y) ng | 5 | | |
| 24 | 火 | | きのこご飯 | 牛乳 | さんまの塩焼き を変える いきし 大根の きしょう かきしょう しゃがき とわかめの味噌汁 | ^{ぎゅうにゅう あぶらか} 牛乳 油揚げ さんま みそ にぼ 味噌 煮干し わかめ | 護部ごはん 乾糖 榮 じゃがいも | に 人参 本しめじ まいたけ ではなな。 小松菜 きゃべつ 切干し大根 たまれぎ ねぎ | 705 kcal 25.5 g 23.7 g |
| 25 | 水 | ★5年生 連合 音楽会 | 食パン | 华乳 | ハンバーグのきのこソースがけ マカロニサラダ ブルーベリージャム とうもろこしのスープ | | 食パン 砂糖 でんぷん マカロニ マヨネーズ ジャム | たいこん ほん 大根 本しめじ えのきたけ にんじん 人参 きゃべつ 胡瓜 コーン たま ちんげんさい 玉ねぎ 青梗菜 | 627 kcal 25.6 g 22.1 g |
| 26 | 木 | | ごはん | 牛乳 | 離のケチャップがらめ ご講 旅送し | ^{賞ゆうにゅう} 計 みそ 牛乳 鮭 味噌 鍋 zōis | ごはん でんぷん サラダ ^{あぶら} 砂糖 旨ごま | 宝ねぎ パセリ ほうれん草 もやし なめこ 人参 ねぎ りんご | 598 kcal 25.7 g 16.7 g |
| 27 | 金 | ★4年生 校外学習 | コッペパン | 牛乳 | がにく に 下 | ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ベーコン | コッペパン 砂糖 でんぷん さつまいも ワンタン マヨネーズ プリン | 生姜 りんご レモン ブロッコリー 人参 白菜 もやし ねぎ | 666 kcal 27.4 g 24.7 g |
| 30 | 月 | | ごはん | 牛乳, | ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり にゅうめん 冷凍パイン | ^{変わ]にゆう} 牛乳 ふくらぎ 油揚げ ないった。 花かつお 昆布 | ごはん 砂糖 そうめん | 生姜 かぶ かぶの葉 胡瓜 たま にんじん E Luntit 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ パイン | 639 kcal 25.4 g 20.7 g |
| 31 | 火 | ★3年生 校外学習 | ごはん | 牛乳 | さばのカレー揚げ こまっな 小松菜のオイスターソース妙め みそ 味噌かきたま汁 | ぎゅうにゅう さば ぶたにく 牛乳 鯖 豚肉 たまご きどうふ にほ みそ 卵 絹豆腐 煮干し 味噌 | ごはん サラダ油 砂糖 カシューナッツ でんぷん | cs-ot EAUA まいたけ 小松菜 人参 たま 玉ねぎ | 649 kcal 28.9 g 26.1 g |

★18日(水) 6年生 こころの劇場鑑賞の為、給食なし ★25日(水) 5年生 連合音楽会の為、給食なし

★27日(金) 4年生 校外学習の為、給食なし