



給食献立表



平成31年 給食回数 全17回

弥富市立日の出小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
8 火	むぎごはん 牛乳	チキンカレー とんかつ ツナサラダ	牛乳	とりにく とんかつ まぐろあぶらづけ	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 きゅうり とうもろこし	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも カレールウ さとう	
9 水	ごはん 牛乳	ぶりのこうじやき こんさいきんぴら しろみそしる みかん	牛乳	ぶりのこうじづけ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう れんこん にんじん だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ みつば みかん	ごはん こんにゃく ごまあぶら さとう	
10 木	ごはん 牛乳	さばのたつたあげ にあえ かぶのそぼろわん	牛乳	さば あぶらあげ こんぶ とりにく なまあげ ちくわ えび	しょうが れんこん だいこん にんじん かぶ しめじ みつば	ごはん でんぱん こむぎこ なたねあぶら さとう	
11 金	うどん 牛乳	もちいなりうどん ごまずあえ くろまめ	牛乳	とりにく かまぼこ まぐろあぶらづけ くろまめ	だいこん はくさい たけのこ にんじん ねぎ こまつな もやし	うどん もちいなり さとう ごま	* 鏡開き給食
15 火	ごはん 牛乳	とりてん チンゲンサイのからししょうゆあえ とんじる	牛乳	とりにく たまご ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぱん なたねあぶら こんにゃく	とりてん 1~2年 1こ 3~6年 2こ
16 水	こめこパン 牛乳	ビーフシチュー ひじきとこまつなのサラダ りんご	牛乳	ぎゅうにく みそ なまクリーム ひじき まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな とうもろこし りんご	こめこパン じゃがいも なたねあぶら デミグラスソース はちみつ マヨネーズ さとう	
17 木	ごはん 牛乳	にくどうふ れんこんチップス やさいのうめあえ みかん	牛乳	ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ もやし きゅうり うめ みかん	ごはん こんにゃく さとう なたねあぶら	
18 金	ごはん 牛乳	あいちのやさいはるまき きりぼしパンバンジー タイピーエン	牛乳	ささみオイルづけ ぶたにく かまぼこ うずらたまご	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが しいたけ はくさい たけのこ にんじん ねぎ	ごはん あいちのやさいはるまき なたねあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	
21 月	ごはん 牛乳	いわしつみれいりみそおでん れんこんのはさみあげ やさいのゆかりあえ	牛乳	あいちのいわしつみれ ぶたにく はんぺん あつあげ うずらたまご みそ こんぶ	だいこん にんじん れんこんのはさみあげ キャベツ きゅうり もやし	ごはん こんにゃく さとも なたねあぶら	* 全国学校給食週間 ♪ 地元の食材を使った和食を食べよう ♪
22 火	ごはん 牛乳	さばのしおこうじしっぽうみそやき なばなとハムのドレッシングあえ かすじる いちご	牛乳	さばのしおこうじ しっぽうみそやき ハム とりにく とうふ あぶらあげ みそ	なばな もやし だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ いちご	ごはん ごまドレッシング	
23 水	ごはん 牛乳	ポテとカリフラワーの カレーグラタン やさいのかおりづけ やとみやさいとベーコンのみそしる	牛乳	ぎゅうにく チーズ ベーコン みそ	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい こまつな	ごはん じゃがいも なたねあぶら カレールウ ごまあぶら さつまいも	
24 木	ごはん 牛乳	ちやわんむし きびなごのカリカリフライ れんこんとさといものあまからに	牛乳	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく きびなごフライ	たけのこ みつば れんこん にんじん えだまめ	ごはん ふ こんにゃく さとも ごまあぶら さとう なたねあぶら	
25 金	きしめん 牛乳	ごもくしめん ツナとこまつなのあえもの セルフきんぎょもなか	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん たけのこ ねぎ キャベツ こまつな	きしめん さとう ごま もなか	
28 月	ごはん 牛乳	ギンサワラのカレーしょうゆやき れんこんサラダ ちゃんこじる みかん	牛乳	ギンサワラのカレーしょうゆづけ とりにく とりつくね あぶらあげ	れんこん にんじん えだまめ だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ しゅんぎく みかん	ごはん さとう マヨネーズ ごまあぶら	
29 火	ごはん 牛乳	さけのごまみそがらめ おみづけ いもに	牛乳	さけ みそ ぶたにく	こまつな だいこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん	ごはん なたねあぶら さとう ごま さとも こんにゃく	* 今月の郷土料理 【山形県】
30 水	ミルクロールパン 牛乳	ココアあげパン とりにくとだいずのトマトに はなやさいサラダ	牛乳	とりにく だいず ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ カリフラワー ブロッコリー 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 じゃがいも オリーブオイル イタリアドレッシング	
31 木	ごはん 牛乳	マーボどうふ セレクト(おかず) はるさめサラダ	牛乳	ぶたにく とりにく あつあげ ささみオイルづけ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぱん はるさめ	



きびなごフライ
1~2年1こ、3~6年2こ



「いも」とは、さとも、肉、こんにゃく、きのこ、季節の野菜などをたいだ鍋料理です。山形県では、鍋を囲んで「芋煮会」をひらきます。

▼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613kcal、たんぱく質25.3g、脂質29.9%、カルシウム327mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 キャベツ(弥富市)、だいこん(弥富市)、なばな(弥富市)、カリフラワー(弥富市)

こまつな(弥富市シルバー人材センター)、みつば(エム式水耕研究所)

【今月のセレクト給食】 31日のセレクトは ①やきギョウザ(2こ) ②ショウロンポウ(2こ) のどちらか好きな方を1つえらべます。