



給食献立表



平成29年度 給食回数 全18回

弥富市立日の出小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	びこう
4	月	カレーライス 牛乳 えだまめサラダ てづくりりんごゼリー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレール なたねあぶら ドレッシング りんごジュース カテルゼリー ゼリーのもと	
5	火	ごはん 牛乳 あげどりのレモンソース やさいかおろし かきたまじる	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ たまご	キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん こまつな	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	あげどりのレモンソース 1~2年1こ、3~6年2こ
6	水	やとみのしんまいごはん 牛乳 さばのしっぽうみそやき あおじそあえ あじつけのり とうがんとにくだんごのスープ	牛乳 さばのしっぽうみそやき あじつけのり にくだんご(とりにく)	キャベツ きゅうり もやし とうがん にんじん ちんげんさい	やとみのしんまい	 * 弥富の新米を 味わう給食
7	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやき うめあえ とんじる	牛乳 いわし とうふ ぶたにく みそ	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん なたねあぶら さとう こんにやく	
8	金	あっさりごもくうどん 牛乳 むしどりのちゅうかサラダ メロンゼリーポンチ	牛乳 かまぼこ ぶたにく あぶらあげ とりにく	はくさい にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もも パイナップル	うどん さとう ごまあぶら メロンゼリー さとう	
11	月	ごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら トマトのみそしる くずまんじゅう	牛乳 ぶたにく はんぺん とうふ とりにく みそ	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ トマト にんじん みつば	ごはん じゃがいも こんにやく なたねあぶら さとう くずまんじゅう	
12	火	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき じゃこサラダ とうがんのカレーに	牛乳 とりにく しらすぼし なまあげ ぶたにく ぎゅうにく	キャベツ きゅうり とうもろこし とうがん たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら	
13	水	ごはん 牛乳 まぐろとだいたいのごまみそがらめ こまつなのおひたし さわにわん	牛乳 まぐろ だいたいの みそ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	いんげん もやし こまつな だいこん ごぼう かぼちゃ にんじん みつば	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう ごま	こまつな、トマト、 うずらたまごなど、 スープの中には 愛知県の食材が 入っています。
14	木	ごはん 牛乳 ホキのあまずいため かいせんはるさめスープ れいとうみかん	牛乳 ホキ えび いか	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし たけのこ ちんげんさい とうもろこし れいとうみかん	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
15	金	ロールパン 牛乳 とりにくのこうそうパンこやき こまつなサラダ きいろいスープ りんごジャム	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ とうにゅう ベーコン	にんにく あおじそ こまつな キャベツ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ パセリ	ロールパン オリーブオイル パンこ さとう なたねあぶら なまクリーム なたねあぶら りんごジャム	
19	火	フレークごはん 牛乳 なすとポテトのスパイシーグラタン あいちのめぐみたっぷりスープ	牛乳 まぐろあぶらづけ ぎゅうにく チーズ うずらたまご とうふ とりにく	しょうが なす たまねぎ にんじん たまねぎ トマト こまつな きくらげ	ごはん さとう じゃがいも カレール なたねあぶら	* 食育の日メニュー
20	水	わかめごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ かぼちゃのそぼろに しろみそしる	牛乳 きびなごのかりかりフライ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ いんげん だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん なたねあぶら さとう	きびなごのかりかりフライ 1~2年2こ、3~6年3こ
21	木	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 やきぎょうざ こまつなのからししょうゆあえ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん やきぎょうざ	やきぎょうざ 1~2年2こ、3~6年3こ
22	金	ソースやきそば 牛乳 さともコロッケ ごまぜあえ がまごおりみかんゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく いか ちくわ あおのり まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん こまつな もやし もも パイナップル	やきそば さともコロッケ なたねあぶら さとう ごま がまごおりみかんゼリー	23日(土) 運動会 25日(月) 代休
26	火	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも デミグラスソース なまクリーム はちみつ なたねあぶら ドレッシング みかんゼリー	
27	水	ごはん 牛乳 さばのカレーたつたあげ はるさめサラダ なるとじる	牛乳 さば ハム とうふ なると	キャベツ ちんげんさい とうもろこし だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	米作りのむずかしい 山間では麦の栽培が盛んで、 めんを作って、季節の 野菜といっしょに煮込んで 食べたのが「ほうとう」です。 山梨では、かぼちゃを入れます。
28	木	ピビンバ 牛乳 キムチスープ セレクト	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ とうふ ぶたにく ヨーグルト	こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん もやし たけのこ	ごはん さとう はちみつ ごま ごまあぶら	
29	金	とりにくとごぼうのまぜごはん 牛乳 ほうとう おとうふフライ やまなしのきよほう(2こ)	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ こうやどうふ	ごぼう にんじん えだまめ かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ きよほう	ごはん さとう ごまあぶら おとうふフライ 1~2年1こ、3~6年2こ ほうとう なたねあぶら	* 今月の郷土料理 【山梨県】

※ 購入物資の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 602kcal、たんぱく質 24.1g、脂質 20.1(30%)、加糖 323mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の弥富の野菜】 こまつな、みつば、とうがん

【今月のセレクト】 28日のセレクトは、① ももヨーグルト ② ぶどうヨーグルト ③ りんごヨーグルトの中から、好きなものを1つえらべます。

☆☆☆ 毎月19日は「食育の日」☆☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は19日です。

☆☆☆ 朝ごはんには野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!