



# 給食献立表



平成30年 給食回数 全20回 (1年生・3年生・6年生 19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)	おもに体のちようしをととのえる 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
1 木	わかめごはん 牛乳 にぎすフライ ごますあえ あつあげとキャベツのみそしる	牛乳 にぎすフライ ささみオイルづけ なまあげ みそ	ごまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん なたねあぶら さとう ごま	
2 金	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき ツナとちんげんさいのあえもの ワンタンスープ りんごヨーグルト	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ りんごヨーグルト	にんにくもやし ちんげんさい たけのことうもろこし だいこん はくさい にんじん ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん ワンタン	
5 月	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 いかフリッター はるさめサラダ	牛乳 ぶたにくとりにくとうふ いかフリッター ささみオイルづけ	にんにくたまねぎにんじん たけのこねぎ キャベツ ちんげんさい とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん なたねあぶら はるさめ	いかフリッター 1~2年1こ、3~6年2こ
6 火	ごはん 牛乳 さばのしおこうじあかみそやき だいずのごもくに かきたまじる	牛乳 さばのしおこうじあかみそやき とりにくだいず かまぼこ とうふ たまご	ごぼう にんじん いんげん だいこん たまねぎ はくさい ごまつな	ごはん こんにやく なたねあぶら さとう	1年生給食なし (校外学習)
7 水	きなこあげパン 牛乳 ビーフシチュー じゃこたけのこのサラダ	牛乳 きなこぎゅうにくみそ なまクリーム しらすぼし	にんにくたまねぎにんじん マッシュルーム きりぼしだいこん きゅうり 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 デミグラスソース はちみつ ごまあぶら	
8 木	ごはん 牛乳 すきやきふう かりかりしゃもフライ こまつなのおひたし	牛乳 ぎゅうにく やき豆腐 かまぼこ こめこのしゃもフライ あぶらあげ かつおぶし	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ごまつな もやし	ごはん こんにやく さとう なたねあぶら	しゃもフライ 1~2年1こ、3~6年2こ
9 金	うどん 牛乳 みそうどん ちゅうかサラダ まっちゃんチョコの cupcakes	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ハム たまご	はくさいにんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	しらたまうどん さとう ごまあぶら ホットケーキのもと なたねあぶら チョコチップ	6年生給食なし (校外学習)
12 月	ごはん 牛乳 みかわあかどりのソースカツ やさいのとさあえ とんじり	牛乳 チキンカツ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし はくさい こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん なたねあぶら さとう こんにやく さといも	3年生は、国語で 大豆について学 習します。今月の 給食には、大豆 や、大豆せい品を たくさん使ってい ます。食べながら、 さがしてみましょ う。
13 火	むぎごはん 牛乳 さといもカレー まめまめサラダ みかん	牛乳 ぶたにく チキンハム だいず	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ きゅうり みかん	むぎごはん なたねあぶら さといも カレールウ ドレッシング	
14 水	ごもくごはん 牛乳 てづくりがんものあまずあん こんさいじり	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ たまご ひじき ぶたにく みそ	にんじん まいたけ えだまめ とうもろこし いんげん ねぎ だいこん ごぼう れんこん	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら でんぷん なたねあぶら さつまいも	
15 木	ごはん 牛乳 さばのはつちようみそに やさいのかおりづけ なるとじり	牛乳 さばのみそに なると とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきたけ ごまつな	ごはん ごまごまあぶら	
16 金	クロスロールパン 牛乳 キャベツメンチカツ あきのクリームシチュー チキンサラダ	牛乳 キャベツいりミンチカツ さけ ささみオイルづけ	たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	クロスロールパン なたねあぶら じゃがいも さつまいも パター こむぎこ さとう	19日(月)代休
20 火	ごはん 牛乳 さけのこうみやき てっかみそ さといものそぼろわん	牛乳 さけ だいず こんぶ みそ とりにくなまあげ ちくわ	ねぎしょうが れんこん いんげん にんじん えだまめ	ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう さといも でんぷん	* 地元の旬を 味わう和食給食
21 水	ひじきいり ごもくごはん 牛乳 さわにわん れんこんチップス ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく ヨーグルト	とうもろこし えだまめ ごぼう だいこん にんじん みつば れんこん	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら なたねあぶら さつまいも	3年生給食なし (校外学習)
22 木	ごはん 牛乳 ちやわんむし とりつくねのちくぜんに りんご	牛乳 たまご とりにく かまぼこ とりつくね こおり豆腐	みつば ごぼう れんこん にんじん いんげん りんご	ごはん ふ こんにやく さとう さといも なたねあぶら	
26 月	ごはん 牛乳 おでん さつまいもコロッケ やさいのあおじそあえ	牛乳 ちくわ がんもどき うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり	ごはん さといも こんにやく なたねあぶら さつまいもコロッケ	今年の9月、大きな地震 にみわれた北海道。 野菜や鮭をじっくり煮込 み、みそと酒かすで味付 けた「石狩鍋」が有名 です。
27 火	ごはん 牛乳 まぐろのマリアナソース やさいのしらあえ ちやんこじる	牛乳 まぐろ とうふ とりにくとりつくね あぶらあげ	しょうが トマト ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう こんにやく ごま	
28 水	ごはん 牛乳 たらのしろうゆやき こまつなごまあえ ゆばのすまじり セレクト(いろいろ)	牛乳 たらのしろうゆづけ ハム ちくわ とうふ ゆば	ごまつな もやし だいこん はくさい にんじん えのきたけ みつば	ごはん さとう ごま いろいろ	
29 木	ごはん 牛乳 ザンギ(とりにくのからあげ) やさいのうめあえ いしかりじる	牛乳 とりにくたまご さけ とうふ みそ	しょうが にんにく はくさい もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ なたねあぶら こんにやく	* 今月の郷土料理 【北海道】
30 金	サンドイッチ ロールパン 牛乳 ソースやきそば はっほうたん	牛乳 ぶたにくちくわ あおのり とりにくえびい うずらたまご	にんじん キャベツ もやし はくさい たけのこ とうもろこし ちんげんさい	サンドイッチロールパン やきそば なたねあぶら	

▼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631 kcal、たんぱく質25.6 g、脂質31.1 %、カルシウム 343mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 こまつな(弥富市産)、みつば(エム式水耕研究所)

【今月のセレクト給食】 28日のセレクトは、いろいろです。①さくら ②しろ ③まっちゃん ④あすきの中から好きな味を1つ選ばず。