

















【献立の記号は、◆旬の食材・献立、★郷土料理、○運動会応援献立です。】

日	曜	こんだて			おもに体をつくる もとになる食品(あか)	おもにエネルギーの もとになる食品(き)	おもに体の調子を 整える食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か す					
7	木	むぎごはん	 しせんどうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	556	25.0	
8	金	もえるたいようのト マトパンネ○	 <赤組応援献立> にんじんのサラダ○ いちごで作ったパン○	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく ツナ とうにゅう	スパゲティ あぶら さとう マーガリン(乳不使用) マヨネーズ(卵不使用) ホットケーキミックス	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ トマト にんじん とうもろこし	684	27.3	
11	月	わかめごはん	 ホキのしんたまねぎソース◆ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう こんにやく でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	646	30.5	
12	火	ちゅうかどん (むぎごはん)	 しゃりしゃりだいす わかちばんかん◆	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ だいす	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ わかちばんかん	596	26.2	
13	水	スタミナ チャーハン	 きひなごカリカリフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きひなご	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぷん ワンタン	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ もやし ほうれんそう	584	24.8	
14	木	むぎごはん	 なまあげとぶたにくのみそに ひじきいりいそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ひじき のり	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ヒーマン こまつな キャベツ もやし	581	25.3	
15	金	シュガートースト○ (乳不使用)	 <白組応援献立> ひかりのいなすまシチュー○ だいこんサラダ○	ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ しろはなまめ	しよくパン グラニューとう マーガリン(乳不使用) じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし	608	22.3	
18	月	きつねうどん (じごなうどん)	 まっちゃむしパン◆ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ しおこんぶ	じごなうどん さとう ホットケーキミックス バター ごまあぶら	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ かぶ	617	23.6	
19	火	にくもっせ★	 <毎月19日は食育の日・香川県郷土料理> さばのたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば あぶらあげ	こめ こんにやく さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ こまつな ねぎ	649	26.1	
20	水	むぎごはん	 しんじゃがいものそぼろに◆ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす じゃこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが グリンピース だいこん キャベツ きゅうり	549	21.2	
21	木	ガーリックトースト (乳不使用)	 まめとウインナーのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいす ひよこまめ	しよくパン マーガリン(乳不使用) じゃがいも さとう あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	633	20.6	
22	金	むぎごはん	 <運動会応援献立> かつ！カレー○ (とんカツ・カレー) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう ごまあぶら マーガリン(乳不使用)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト だいこん きゅうり とうもろこし	663	22.1	
23	土	どようじゆぎょうび うんどうかい 土曜授業日・運動会			うんどうかいおうえんこんだて かい とうじょう み め あかいし りうろ たもの おおつか こんだて か 運動会応援献立が3回、登場します。見た目が赤色や白色の食べ物も多く使った献立や、「勝つ！(カツ)」と、競を担い だ献立を給食で提供します。運動会練習をたくさんがんばったみなさんを、給食室からも応援しています。運動会当日も朝 ごはんをしっかり食べて、力が発揮しましょう！				
25	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
26	火	こどもパン (乳不使用)	 セルフフィッシュバーガー (タラフライ) じゃがいものスープに ミネいとうみかん	ぎゅうにゅう タラ とりにく パーコン	こどもパン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし キャベツ みかん	597	24.9	
27	水	むぎごはん	 しおマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく こねぎ きゅうり もやし	566	25.9	
28	木	むぎごはん ぶりかけ	 にくじゃが なめだけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし えのき	541	19.8	
29	金	みそラーメン (ちゅうかめん)	 しんごぼうとだいすのあまからあげ◆ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ とうもろこし ごぼう こまつな きゅうり	561	22.9	

<おしらせ> 献立は天候や納品状況などにより変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
<児童のみなさんへ> 給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食袋は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。