

日	主食	牛乳	副菜 (おかず)	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	なめし	○	ひたしまめ	青だいず			619 kcal
			きりぼしだいこんのごまマヨサラダ		きりぼしだいこん, にんじん, キャベツ	マヨネーズ, ごま	21.8 g
			とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	20.8 g
						こめ	2.2 g
11 火	ソフトめん (少なめ)	○	いなかふうミートソース	ぶたひきにく, こおりとうふ	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ	サラダ油, こむぎこ	659 kcal
			ツナあえ	ツナ	ブロッコリー, キャベツ, もやし, にんじん	ごま油, ごま	26.3 g
			くだもの (みかん)		みかん		20.6 g
						こむぎこ	2.3 g
12 水	ごはん (少なめ)	○	わかさぎのからあげ	わかさぎ		でんぷん, サラダ油	611 kcal
			うのはなサラダ	青だいず, おから, ツナ	キャベツ, にんじん	マヨネーズ	22.2 g
			おぞうに	とりにく, なると	にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい	もち	20.7 g
						こめ	1.6 g
13 木	コッペパン	○	だいずといりこのあげに	だいず, いりこ		でんぷん, サラダ油, さとう, ごま	613 kcal
			やさいのポトフ	とりにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, チンゲンサイ	じゃがいも	26.1 g
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん, パインかん, ももかん	さとう	17.7 g
						こむぎこ	2.2 g
14 金	ごはん	○	とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレード	600 kcal
			いそかサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ほうれんそう	マヨネーズ	23.7 g
			かんこくふうわかめスープ 【1・2年生なし, 6年生ミニバイキング】	わかめ	しょうが, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, みずな	ごま, ごま油	22.6 g
						こめ	1.9 g
17 月	ごはん	○	ドライカレー	ぶたひきにく, だいず	にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ	サラダ油	673 kcal
			さつまいものサラダ	ツナ	にんじん, キャベツ, たまねぎ	さつまいも, マヨネーズ	23.9 g
			イタリアンスープ	とりにく, チーズ, たまご	にんじん, たまねぎ, パセリ	パン粉	23.1 g
						こめ	1.6 g
18 火	ソフトめん (少なめ)	○	じゃがまるくん	チーズ		じゃがいも, でんぷん, サラダ油	677 kcal
			じゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん, キャベツ, もやし, にんじん	さとう, サラダ油, ごま	23.0 g
			おにかけうどんじる 【3・4年生なし】	ぶたにく, こんぶ, あぶらあげ	ごぼう, ほししいたけ, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ	サラダ油	22.9 g
						こむぎこ	2.2 g
19 水	ごはん	○	さばのみそに	さば, みそ	しょうが	さとう	671 kcal
			うめのかあえ		だいこん, キャベツ, こまつな, うめづけ		27.9 g
			スキーじる	ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	サラダ油, こんにゃく, さつまいも	19.1 g
			くだもの (ぼんかん)		ぼんかん	こめ	2.1 g
20 木	こッペパン (小さめ)	○	ウィンナーとポテトのからあげ	ウィンナー, あおのり		じゃがいも, サラダ油	626 kcal
			しょうゆフレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	サラダ油, さとう	22.7 g
			チーズ入りポタージュ	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	たまねぎ, にんじん, はくさい, コーン, チンゲンサイ	バター, こめこ	29.2 g
						こむぎこ	2.5 g
21 金	ごはん	○	にくだんごのもちごめむし	ぶたひきにく, とりにく, みそ	しょうが, たまねぎ, ねぎ, えのきたけ	でんぷん, ごま油, もち米	693 kcal
			きりぼしだいこんにつけ	ちくわ, あぶらあげ	にんじん, きりぼしだいこん, しいたけ	サラダ油, こんにゃく, さとう	25.7 g
			こくうまみそじる	ぶたにく, みそ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, ねぎ	さつまいも, はるさめ	18.3 g
						こめ	2.2 g
24 月	セルフ おにぎり (ごはん・のり)	○	やきざかな (さけ)	さけ			584 kcal
			あおなとチーズのおひたし	チーズ	こまつな, キャベツ, にんじん		27.7 g
			すいとんじる	とりにく, あぶらあげ	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ	こむぎこ, しらたまこ	17.7 g
						こめ	2.0 g
25 火	ソフトめん (少なめ)	○	カレーソース	ぶたにく, スキムミルク	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, りんご	サラダ油, じゃがいも, バター, こむぎこ	674 kcal
			だいがくやきいも			さつまいも, さとう, ごま	20.7 g
			ひじきのマリネ	ひじき, ツナ	にんじん, キャベツ, レモン	サラダ油	18.2 g
						こむぎこ	1.9 g
26 水	キムタク ごはん	○	さんぞくやき	とりにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	でんぷん, サラダ油	688 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ, にんじん	サラダ油, さとう	26.4 g
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, チンゲンサイ	サラダ油, マカロニ	24.7 g
				ぶたにく	ねぎ, はくさい, たくあん	こめ, サラダ油	2.5 g
27 木	ココア あげパン	○	やきぶたサラダ	たまご, やきぶた	こまつな, キャベツ	さとう, ごま油, サラダ油	619 kcal
			たまごスープ	たまご	ねぎ, しょうが, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こまつな	じゃがいも, でんぷん	22.9 g
			くだもの (ぼんかん)		ぼんかん		23.3 g
						こむぎこ, さとう, サラダ油	2.7 g
28 金	ごはん	○	ちくわのもの	ちくわ		さとう	654 kcal
			わかめとだいこんのサラダ	わかめ, ツナ	レモン, だいこん, にんじん	さとう	31.4 g
			にくどうふ	ぎゅうにく, とうふ	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ねぎ, チンゲンサイ	サラダ油, さとう, しらたき	20.6 g
							2.5 g
31 月	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ	ししゃも	ねぎ	でんぷん, サラダ油, さとう	618 kcal
			だいこんのナムル		だいこん, もやし, みずな, にんじん	ごま油, さとう	22.5 g
			からみとうふじる	とりにく, とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, なら, ねぎ	サラダ油, ごま油	19.0 g
			ミルメークいちご			こめ	2.4 g

「かがみびらき」のこんだて

5年生が作ったお米をいっただいて作ります。

「給食きねんび」のこんだて

6年2組きぼうこんだて

食育の日のこんだて

「食べて応援!」長野県産の「牛肉」を食べる日

「きゅうしよくしゅうかん」きゅうしよくしゅうかんのたいせつさについてしり、のこさずたべよう。