

| 日<br>(曜)       | こんだて                                                        | おもなほたらき                       | エネルギーのもと     |                 | 体をつくる         |          | からだをまもる・ちょうしをととのえる |                         | 栄養価   |          |
|----------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|---------------|----------|--------------------|-------------------------|-------|----------|
|                |                                                             | グループ名                         | きいろのたべもの     |                 | あかのたべもの       |          | みどりのたべもの           |                         |       |          |
|                |                                                             | おもな栄養素                        | たんすいかぶつ      | ししつ             | たんぱくしつ        | むきしつ     | ビタミン               |                         |       |          |
| 1<br>日<br>(月)  | ちゅうかふうまぜごはん                                                 | こめ さとう                        | ごまあぶら        | ぶたにく            |               |          | こまつな にんじん          | しょうが しいたけ               | エネルギー | 609 kcal |
|                | なるといりワタンスープ                                                 | ワタタン（こむぎこ）                    |              | ぶたにく<br>なるとまき   |               |          | にんじん にら            | もやし ねぎ メンマ              | たんぱく質 | 23.0 g   |
|                | コーンシューマイ<br>(1・2年:1コ、3～6年:2コ)                               | こむぎこ さとう<br>でんぷん<br>パンこ（こむぎこ） | あぶら          | たら とうふ          |               |          |                    | コーン たまねぎ                | 脂質    | 20.0 g   |
|                | ちゅうかきゅうり                                                    | さとう                           | ごまあぶら        |                 |               |          |                    | きゅうり                    | 食塩相当量 | 2.7 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 2<br>日<br>(火)  | 給食にもっと興味をもってもらうために、『内野小学校オリジナルキャラクター』を給食委員会が考えてくれました！お楽しみに♪ |                               |              |                 |               |          |                    |                         |       |          |
|                | ごはん                                                         | こめ                            |              |                 |               |          |                    |                         | エネルギー | 655 kcal |
|                | うちのしょうがっこう<br>オリジナルあじつけのり                                   | さとう                           |              | かつおぶし           | のり こんぶ<br>いりこ |          |                    | しいたけ                    | たんぱく質 | 25.6 g   |
|                | たまねぎとたまごのみそしる                                               |                               |              | たまご とうふ<br>みそ   |               |          | こまつな               | えのきたけ たまねぎ              | 脂質    | 23.0 g   |
|                | なつやさいとくるまふのあげに                                              | でんぷん さとう<br>ふ（こむぎこ）           | あぶら          | とりにく            |               |          | かぼちゃ               | なす えだまめ                 | 食塩相当量 | 1.6 g    |
|                | アップルシャーベット                                                  | さとう                           |              |                 |               |          |                    | りんご                     |       |          |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 3<br>日<br>(水)  | にしく コシヒカリごはん                                                | こめ                            |              |                 |               |          |                    |                         | エネルギー | 576 kcal |
|                | ぶたキャベツじる                                                    |                               |              | なまあげ ぶたにく<br>みそ |               |          | にんじん               | ごぼう しめじ ねぎ<br>キャベツ しょうが | たんぱく質 | 30.1 g   |
|                | ぎんさわらのしおこうじづけ                                               | さとう                           |              | さわら             |               |          |                    |                         | 脂質    | 19.1 g   |
|                | ごまあえ                                                        | さとう                           | すりごま ねりごま    |                 |               |          | こまつな にんじん          | もやし                     | 食塩相当量 | 1.6 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 4<br>日<br>(木)  | パインパン                                                       | こむぎこ さとう                      | あぶら          |                 |               | だっしふんにゅう |                    | パイン                     | エネルギー | 698 kcal |
|                | チンゲンサイととうふのスープ                                              |                               |              | とうふ             |               |          | にんじん<br>チンゲンサイ     | もやし きくらげ<br>ねぎ          | たんぱく質 | 25.6 g   |
|                | レバーいりメンチカツ                                                  | パンこ（こむぎこ）<br>さとう              | あぶら          | ぶたにく おから        |               |          |                    | たまねぎ にんにく               | 脂質    | 24.6 g   |
|                | コールスロー                                                      | さとう                           | あぶら          |                 |               |          | あかピーマン             | キャベツ きゅうり<br>コーン        | 食塩相当量 | 2.9 g    |
|                | みかんシャーベット                                                   | さとう                           |              |                 |               |          |                    | みかん                     |       |          |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 5<br>日<br>(金)  | えだまめゆかりごはん                                                  | こめ                            |              |                 |               |          | しそ                 | えだまめ                    | エネルギー | 611 kcal |
|                | もずくのみそしる                                                    |                               |              | とうふ みそ          | もずく           |          | にんじん               | えのきたけ ねぎ                | たんぱく質 | 23.8 g   |
|                | じゃがいものカレーきんぴら                                               | じゃがいも さとう<br>こんにゃく            | あぶら          | ぶたにく            |               |          | にんじん<br>さやいんげん     | ごぼう                     | 脂質    | 25.8 g   |
|                | かたぬきチーズ                                                     |                               |              |                 | チーズ           |          |                    |                         | 食塩相当量 | 2.4 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 8<br>日<br>(月)  | ごはん                                                         | こめ                            |              |                 |               |          |                    |                         | エネルギー | 640 kcal |
|                | なるといりしりとりスープ                                                | じゃがいも                         |              | なると             |               |          | こまつな               | コーン もやし<br>しめじ          | たんぱく質 | 23.0 g   |
|                | たらとだいのチリソースに                                                | でんぷん さとう<br>こめ                | あぶら<br>ごまあぶら | たら だいず          |               |          | ピーマン               | たまねぎ にんにく<br>しょうが       | 脂質    | 19.2 g   |
|                | ぶどう（3こ）                                                     |                               |              |                 |               |          |                    | ぶどう                     | 食塩相当量 | 1.8 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 9<br>日<br>(火)  | ごはん                                                         | こめ                            |              |                 |               |          |                    |                         | エネルギー | 637 kcal |
|                | しらたまだんごじる                                                   | もちごめ<br>こんにゃく                 |              | とりにく            |               |          | にんじん こまつな          | ごぼう だいこん<br>ねぎ          | たんぱく質 | 25.0 g   |
|                | さばのみそに                                                      | さとう でんぷん                      |              | さば みそ           |               |          |                    | しょうが にんにく               | 脂質    | 21.9 g   |
|                | キャベツのしおこうじづけ                                                |                               | ごまあぶら        |                 |               |          |                    | キャベツ きゅうり               | 食塩相当量 | 2.1 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 10<br>日<br>(水) | ソフトめん                                                       | こむぎこ                          |              |                 |               |          |                    |                         | エネルギー | 659 kcal |
|                | かまぼこいり<br>カレーなんばん                                           | でんぷん                          |              | ぶたにく かまぼこ       |               |          | にんじん こまつな          | たまねぎ しめじ<br>ねぎ          | たんぱく質 | 25.9 g   |
|                | コーンコロッケ                                                     | でんぷん こむぎこ<br>パンこ（こむぎこ）<br>さとう | あぶら          |                 |               |          |                    | コーン                     | 脂質    | 19.7 g   |
|                | のりしおポテト                                                     | じゃがいも                         |              |                 | あおのり          |          |                    |                         | 食塩相当量 | 2.0 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |
| 11<br>日<br>(木) | ごはん                                                         | こめ                            |              |                 |               |          |                    |                         | エネルギー | 616 kcal |
|                | にらたまスープ                                                     | でんぷん                          |              | とうふ たまご         |               |          | にら                 | えのきたけ ねぎ                | たんぱく質 | 25.4 g   |
|                | きんぴらどんのぐ                                                    | こんにゃく さとう<br>でんぷん             | あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく            | くきわかめ         |          | にんじん ピーマン          | ごぼう れんこん<br>たけのこ しいたけ   | 脂質    | 18.8 g   |
|                | れいとうピーチ                                                     | さとう                           |              |                 |               |          |                    | もも                      | 食塩相当量 | 3.0 g    |
|                | ぎゅうにゅう                                                      |                               |              |                 |               | ぎゅうにゅう   |                    |                         |       |          |

|            |                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                      |                                   |                 |           |                                         |       |          |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------------------------|-------|----------|
| 12日<br>(金) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 596 kcal |
|            | じゃがいものみそしる                                                                                                                                                                                                                                    | じゃがいも                  |                      | とうふ あぶらあげ<br>みそ                   | わかめ             |           |                                         | たんぱく質 | 24.4 g   |
|            | いかのたつたあげ                                                                                                                                                                                                                                      | でんぶん                   | あぶら                  | いか                                |                 |           | しょうが                                    | 脂質    | 21.8 g   |
|            | ごまびたし                                                                                                                                                                                                                                         |                        | ごま すりごま              |                                   |                 | こまつな にんじん | キャベツ                                    | 食塩相当量 | 2.0 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 16日<br>(火) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 611 kcal |
|            | マーボーライスのぐ                                                                                                                                                                                                                                     | さとう でんぶん               | あぶら<br>ごまあぶら         | とうふ ぶたにく<br>だいす みそ                |                 | にら        | ねぎ にんにく<br>しょうが しいたけ                    | たんぱく質 | 27.1 g   |
|            | きりぼしだいこんのナムル                                                                                                                                                                                                                                  | さとう                    | ごまあぶら                |                                   |                 | にんじん      | きりぼしだいこん<br>きゅうり                        | 脂質    | 19.8 g   |
|            | なし                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                      |                                   |                 |           | なし                                      | 食塩相当量 | 1.9 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 17日<br>(水) | アーモンドそぼろごはん                                                                                                                                                                                                                                   | こめ さとう                 | アーモンド                | とりにく                              |                 |           | しょうが<br>グリーンピース                         | エネルギー | 600 kcal |
|            | さわにわん                                                                                                                                                                                                                                         | はるさめ                   |                      | ぶたにく                              |                 | にんじん みすな  | えのきたけ ごぼう<br>たけのこ                       | たんぱく質 | 24.8 g   |
|            | だしまきたまご                                                                                                                                                                                                                                       | さとう でんぶん               | あぶら                  | たまご                               |                 |           |                                         | 脂質    | 21.2 g   |
|            | ドレみそサラダ                                                                                                                                                                                                                                       |                        | あぶら<br>ごまあぶら         | みそ                                | わかめ             | にんじん      | キャベツ きゅうり                               | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 18日<br>(木) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 656 kcal |
|            | にくじゃが                                                                                                                                                                                                                                         | じゃがいも<br>しらたき さとう      | あぶら                  | ぶたにく                              |                 | にんじん      | たまねぎ<br>グリーンピース                         | たんぱく質 | 23.3 g   |
|            | てっかみそ                                                                                                                                                                                                                                         | さとう                    | あぶら                  | だいす みそ                            |                 | にんじん      | ごぼう                                     | 脂質    | 24.5 g   |
|            | ふうみづけ                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                      |                                   |                 |           | キャベツ きゅうり<br>しょうが                       | 食塩相当量 | 1.9 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 19日<br>(金) | カレーあじごはん                                                                                                                                                                                                                                      | こめ                     | あぶら                  |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 598 kcal |
|            | あさりとほたての<br>とうにゅうクリーム                                                                                                                                                                                                                         | こめ                     | あぶら                  | ベーコン ほたて<br>あさり とうにゅう<br>とうにゅうチーズ |                 | にんじん パセリ  | たまねぎ しめじ                                | たんぱく質 | 24.2 g   |
|            | えだまめサラダ                                                                                                                                                                                                                                       |                        | あぶら                  |                                   |                 |           | えだまめ コーン<br>キャベツ きゅうり                   | 脂質    | 18.0 g   |
|            | にいがたあきメロン                                                                                                                                                                                                                                     |                        |                      |                                   |                 |           | メロン                                     | 食塩相当量 | 2.0 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 22日<br>(月) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 613 kcal |
|            | とうふのみそしる                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                      | とうふ あぶらあげ<br>みそ                   |                 | こまつな      | もやし                                     | たんぱく質 | 25.3 g   |
|            | ハンバーグのおろしソース                                                                                                                                                                                                                                  | さとう でんぶん               | あぶら                  | とりにく<br>ぶたにく                      | かんでん            |           | だいこん たまねぎ<br>しょうが にんにく                  | 脂質    | 23.9 g   |
|            | アーモンド入り<br>シャキシヤキサラダ                                                                                                                                                                                                                          | じゃがいも                  | アーモンド<br>あぶら         |                                   |                 | にんじん      | きゅうり                                    | 食塩相当量 | 1.6 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 24日<br>(水) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 657 kcal |
|            | ピリからとんじる                                                                                                                                                                                                                                      | じゃがいも<br>こんにゃく         |                      | とうふ ぶたにく<br>みそ                    |                 | にんじん      | だいこん ごぼう<br>ねぎ                          | たんぱく質 | 28.0 g   |
|            | ししゃもフライ<br>(1・2年:1本、3～6年:2本)                                                                                                                                                                                                                  | パンこ (こむぎこ)<br>さとう こむぎこ | あぶら                  |                                   | ししゃも            |           |                                         | 脂質    | 24.5 g   |
|            | さつまあげいり<br>きりこんぶのにつけ                                                                                                                                                                                                                          | さとう                    | あぶら                  | さつまあげ<br>うちまめ (だいす)               | こんぶ             | にんじん      | れんこん                                    | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 25日<br>(木) | カレーあじごはん                                                                                                                                                                                                                                      | こめ                     | あぶら                  |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 659 kcal |
|            | あきやさいの<br>キーマカレー                                                                                                                                                                                                                              | じゃがいも こめこ<br>さとう でんぶん  | あぶら                  | ぶたにく だいす                          |                 | にんじん トマト  | たまねぎ しめじ なす<br>にんにく しょうが<br>グリーンピース りんご | たんぱく質 | 25.9 g   |
|            | えだまめ                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                      |                                   |                 |           | えだまめ                                    | 脂質    | 21.7 g   |
|            | れいとうパイン                                                                                                                                                                                                                                       | さとう                    |                      |                                   |                 |           | パイン                                     | 食塩相当量 | 1.8 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 26日<br>(金) | <div><div></div><div>【なかよしウォーク】 お弁当の準備をお願いします。</div><div></div></div> |                        |                      |                                   |                 |           |                                         |       |          |
| 29日<br>(月) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 631 kcal |
|            | きのこじる                                                                                                                                                                                                                                         | じゃがいも                  |                      | あぶらあげ みそ                          |                 | こまつな      | しめじ まいたけ<br>えのきたけ だいこん                  | たんぱく質 | 26.1 g   |
|            | とりにくのやくみソースがけ                                                                                                                                                                                                                                 | でんぶん さとう               | あぶら<br>ごまあぶら         | とりにく                              |                 |           | ねぎ しょうが                                 | 脂質    | 22.4 g   |
|            | もやしの<br>ごまドレッシングあえ                                                                                                                                                                                                                            | さとう                    | あぶら すりごま<br>ごま ごまあぶら |                                   |                 | にんじん      | もやし きゅうり<br>コーン                         | 食塩相当量 | 2.2 g    |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |
| 30日<br>(火) | ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | こめ                     |                      |                                   |                 |           |                                         | エネルギー | 635 kcal |
|            | おやこに                                                                                                                                                                                                                                          | じゃがいも さとう<br>ふ (こむぎこ)  |                      | とりにく たまご                          |                 | にんじん こまつな | たまねぎ しいたけ<br>たけのこ                       | たんぱく質 | 29.2 g   |
|            | こざかなふりかけ                                                                                                                                                                                                                                      | さとう                    | ごまあぶら                | かつおぶし                             | ちりめんじゃこ<br>あおのり |           |                                         | 脂質    | 16.7 g   |
|            | たくあんあえ                                                                                                                                                                                                                                        | さとう                    |                      |                                   |                 | にんじん      | きゅうり キャベツ<br>だいこん                       | 食塩相当量 | 2.4 g    |
|            | ぶどうゼリー                                                                                                                                                                                                                                        | さとう                    |                      |                                   |                 |           | ぶどう                                     |       |          |
|            | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                      |                                   | ぎゅうにゅう          |           |                                         |       |          |