

ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

気持ちのよい食事マナーで食べよう

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる あか おも からだ	緑:主に体の調子を整えるものになる みどり おも からだ ちょうし ととの	黄:主にエネルギーのもとになる き おも		
1	木	小アップルパン ツナスパゲッティ コーンサラダ		だっしふんにゅう まぐろみずに	りんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし	こむぎこ こめこ さとう ショートニング スパゲッティ オリーブあぶら	しお コンソメ しょうゆ しお こしょう しろワイン コーンドレッシング	キロカロリー 560 21.6 グラム
2	金	なめし 10月2日 とうふの日 にちなんで にくどうふ やさいのごまドレッシングあえ ぶどうゼリー		かつおけずりぶし ぎゅうにく とうふ	ひろしまな きょうな だいこんば ぶなしめじ たまねぎ はくさい にんじん しろねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ とうもろこし ぶどうかじゅう	こめ さとう こんにゃく あぶら さとう ごま さとう あぶら みずあめ さとう	しお わふうだし しょうゆ さけ しょうゆ	574 20.5
5	月	ごはん 10月4日 いわしの日 10月5日 レモンの日 にちなんで いわしのしょうがに きんぴらごぼう ぶちうまやさじる レモンゼリー		いわし ベーコン とうふ とりにく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモンかじゅう	こめ さとう でんぷん こんにゃく あぶら さとう ごま じゃがいも さとう みずあめ	しょうゆ しお しょうゆ みりん コンソメ しょうゆ しお こしょう	604 21.2
6	火	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー フルーツミックス (シャインマスカットゼリー)		とりにく だいずミート いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが みかん もも パインアップル ぶどうかじゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら シャインマスカットゼリー さとう さとう	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しお	601 17.9
7	水	くりのたきこみごはん 食事 マナーの日 やさいクロquette こんぶあえ きのこのみそしる		とりにく あぶらあげ だいずこ こんぶ とうふ わかめ むぎみそ	にんじん にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ まいたけ エリンギ だいこん はくさい ねぎ	こめ くり あぶら さとう じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パンこ でんぷん さとう さとう	しょうゆ しお わふうだし しお しょうゆ しお だしいりこ	525 17.5
8	木	パン チョコクリーム ミートボールとだいずの ケチャップに (ミートボール) コールスロー		だっしふんにゅう ミートボール だいず とりにく だいずこ チキンハム	たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	こむぎこ こめこ さとう ショートニング さとう こむぎこ ショートニング みずあめ じゃがいも あぶら さとう パンこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	しお ココアパウダー トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう しょうゆ しお す しお こしょう	656 25.4
9	金	ごはん 10月10日 目のあいごデー いろどりやさいのたまごやき にんじんしりしり もずくじる ブルーベリーゼリー		たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン まぐろみずに もずく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ブルーベリーかじゅう	こめ さとう あぶら あぶら さとう でんぷん	しょうゆ しお かつおぶしだし ぎょかいエキスパウダー ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお さけ	590 20.0
13	火	ごはん 10月13日 さつまいも の日 はっぼうさい ショーロンポー だいがくいも		ぶたにく とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ ラード さつまいも あぶら さとう ごま	ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう しょうゆ かきエキス しお みりん しょうゆ	610 19.7
14	水	ごはん さんまかぼすレモンに ゆかりあえ おふのおつゆ		さんま かぼすかじゅう レモン キャベツ もやし あかしそ かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん みずあめ ごま さとう ふ	しょうゆ みりん しお しょうゆ しお す しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし	559 21.0
15	木	パン にゅう アレルギー たいおう とりにくとあきやさいの クリームに りっちゃんのげんきサラダ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ポークハム かつおぶし こんぶ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	こむぎこ こめこ さとう ショートニング さつまいも あぶら あぶら さとう	しお シチューのもと コンソメ しお こしょう す しょうゆ しお こしょう	620 24.2
☆「りっちゃんのげんきサラダ」は、1年生の国語「サラダでげんき」にでてくるサラダです。お話を思い出しながら食べましょう。								
16	金	ごはん マーボーどうふ バンバンジー ライチゼリー		とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	たまねぎ にんじん ほしいいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし ライチかじゅう レモンかじゅう	こめ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン す しょうゆ しお	607 25.3



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

気持ちのよい食事マナーで食べよう



ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどり おも からだ ちようし ととの 緑:主に体の調子を整えるものになる	き おも 黄:主にエネルギーのもとになる		
19	月	げんりょうゆかりごはん 【かきあげうどん】 【 やさいかきあげ アーモンドあえ さつまいもチップス		とりにく あぶらあげ だいずこ	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ さとう うどん こむぎこ あぶら アーモンド さとう さつまいも あぶら さとう	しお す だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお しお しょうゆ	キロカロリー 616 18.4 グラム
20	火	【あぶたまどんぶり】 【むぎごはん】 【あぶたまどんぶりのぐ じゃがいものきんぴら オレンジ		たまご あぶらあげ かまぼこ さつまあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん	557 20.8
21	水	わかめごはん さばのしおこうじやき しらすとほうれんそうのごまあえ ぐだくさんじる		わかめ さば しらすぼし とうふ むぎみそ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう しお しおこうじ しょうゆ さつまいも	しお しょうゆ だしいりこ	592 26.9
☆ 豆(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実類)・わ(わかめなどの海藻)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)がそろった献立です。								
22	木	パン パリッオーネ キャベツとツナのサラダ カレースープ		だっしふんにゅう とりにく だいずこ まぐろみずに とりにく	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ にんにく	こむぎこ こめこ さとう ショートニング こむぎこ あぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ じゃがいも さとう	しお トマトケチャップ しお す しお こしょう カレーこ しょうゆ しお こしょう コンソメ	619 24.4
23	金	ごはん とりじゃが こまつなのじゃこいため なっとう		とりにく なまあげ しらすぼし なっとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし にんじん うめ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ ぎょかいエキスパウダー こんぶエキス す しお	582 24.1
26	月	チキンライス (チキンライスのもと) チーズふうソースハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃスープ		とりにく とりにく とりにく ぶたにく だいずこ ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん とうもろこし たまねぎ トマト たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	こめ 乳なしマーガリン あぶら さとう あぶら さとう でんぷん ラード さとう あぶら	コンソメ トマトケチャップ しお チキンライスのもと す しお ぎょかいエキス しお しょうゆ す しお こしょう シチューのもと コンソメ しお こしょう	643 22.2
27	火	【ハヤシライス】 【むぎごはん】 【ハヤシソース】 かいそうサラダ		ぶたにく いんげんまめ わかめ こんぶ とさかのり	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ しお こしょう ウスターソース わふうドレッシング	571 18.9
28	水	ごはん のりつくだに けんちょう ほうれんそうのおひたし みかん		のり とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし みかん	だいこん にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし みかん	こめ さとう みずあめ でんぷん さといも こんにゃく あぶら さとう さとう	しょうゆ しお わふうだし しょうゆ しょうゆ	548 22.3
29	木	パン たらのバーベキューソース ABCスープ りんご 小ざら		だっしふんにゅう たら とりにく りんご	りんご たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん パセリ りんご	こむぎこ こめこ さとう ショートニング でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	しお トマトケチャップ ウスターソース さけ コンソメ しょうゆ しお こしょう	587 25.7
30	金	ごはん とりにくのオープンやき れんこんとひじきのきんぴら さつまいものみそしる		とりにく さつまあげ ひじき なまあげ わかめ むぎみそ	下松市や山口県産の食材(予定)は 太字で示しています。 れんこん にんじん だいこん にんじん ねぎ ししいたけ	こめ ごま あぶら さとう さつまいも	しお こしょう しょうゆ だしいりこ	562 24.1

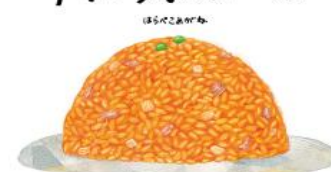


10月27日から11月9日は「読書週間」

読書週間 にちんで、10月26日(月)に図書と給食の
コラボメニューが登場します！
『チキンライスがいく』(アカネ書房) はらぺこめがね作
『かぼちゃスープのおふろ』(小学館) 柴田ケイコ作
当日のメニューは「チキンライス」「かぼちゃスープ」です。
お楽しみに！！



チキンライスがいく。



※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。