



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質	備考
1 火	ビビンバ	○	チゲスープ 果物(巨峰)	牛乳,豚肉,高野豆腐,豚ばら肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉	しうが,にんにく,しょうが,小松菜,もやし,にんじん,はくさいキムチ,はくさい,えのきだけ,にら,巨峰	597 kcal 23.5 g	
2 水	スイートロールパン	○	ホテトのチーズ焼き カレーホトフ	牛乳,ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ,豚肉,ウィンナー	スイートロールパン,バター,じゃがいも,油	たまねぎ,しうが,セロリー,にんじん,キャベツ,バセリ	631 kcal 28.0 g	
3 木	麦ごはん	○	鶏肉のごま醤油焼き さつま汁 からしあえ	牛乳,鶏肉切り身,削り節	米,麦,ごま油,ごま油,こんにゃく,さつまいも	にんにく,しうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,もやし,小松菜	596 kcal 23.4 g	
4 金	みそラーメン	○	春巻き 果物(菊花みかん)	牛乳,豚肉	蒸し中華めん,油,ごま油,ごま,緑豆はるさめ,でん粉,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,しうが,もやし,はくさい,さくらげ,ホールコーン(冷),ねぎ,小松菜だけのこ(水煮),干しいたけ,にら,みかん	603 kcal 23.1 g	4日 1.2年生 生活科見学
7 月	里芋ごはん	○	焼きししゃも 田舎汁 しめじ入りおひたし	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,削り節,豆腐	米,麦,さといも,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜,はくさい,もやし	585 kcal 26.1 g	
8 火	えびピラフ 【おはなし給食】	○	スコッチプロス ★スイートボテト★	牛乳,むきえび,ベーコン,鶏肉,ひよこまめ,調理用牛乳,生クリーム,鶏卵	米,麦,バター,油,オリーブ油,押麦,さつまいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,バセリ,セロリー,キャベツ	638 kcal 21.2 g	『ルルとララの スイートボテト』 より
9 水	麦ごはん 【おはなし給食】	○	★ボテトコロッケ★ 豆腐とわかめのみそ汁 おひたし	牛乳,豚肉,レンズまめ,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,ボテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜,もやし	620 kcal 20.8 g	『11ひきのねこと あほうどり』 より
10 木	こまごはん	○	さばの塩焼き きのこ汁 高野豆腐と野菜の煮物	牛乳,鶏,削り節,鶏肉,かまぼこ,高野豆腐	米,麦,ごま,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	干しいたけ,にんじん,だいこん,しめじ,まいたけ,ねぎ,たまねぎ,さやいんげん	570 kcal 26.5 g	
11 金	麦ごはん	○	切干大根のたまご焼き 塩肉じゃが 変わり漬け	牛乳,鶏肉,脱脂粉乳,鶏卵,豚肉	米,麦,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,切干大根,万能ねぎ,にんにく,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しうが	603 kcal 25.1 g	
15 火	はちみつフレモントースト	○	チリコンカン ベーコンサラダ	牛乳,うずら豆,ベーコン,豚肉	食パン(無塩),ソフトマーガリン,はちみつ,砂糖,油,じゃがいも	レモン,にんにく,しうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン(冷),ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり	563 kcal 20.2 g	
16 水	スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ 果物(りんご)	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ	スパゲティ,油,砂糖,ワンタンの皮	にんにく,しうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト(缶),きゅうり,キャベツ,りんご	614 kcal 26.2 g	16日 5年生 伊豆高原移動教室 給食試食会
17 木	豆入り中華おこわ	○	豆腐ボールの甘酢あんかけ にらたまスープ	牛乳,鶏肉,大豆,むきえび,干ひじき,たらすり身,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,もち米,ごま油,油,砂糖,でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,たまねぎ,もやし,にら	612 kcal 27.8 g	17日 5年生 伊豆高原移動教室
18 金	麦ごはん	○	とびうおバーグ じゃがいもと生揚げの味噌汁 五目きんぴら	牛乳,とびうおすり身,豚肉,干ひじき,削り節,厚揚げ,カットわかめ	米,麦,でん粉,砂糖,じゃがいも,油,つきこんにゃく,ごま油	たまねぎ,しうが,えのきだけ,ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん	607 kcal 26.7 g	18日 5年生 伊豆高原移動教室
21 月	かやくごはん 【かつやく献立】「か」 食育指導日	○	鮭の南部焼き いもだんご汁	牛乳,油揚げ,鶏肉,生鮭,削り節,昆布	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖,白いりごま,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,しうが,だいこん,ねぎ,小松菜	585 kcal 28.5 g	21日~24日 運動会に向けて 南六小の合言葉 『かつやく』献立 をいたします。
22 火	ワナトースト 【かつやく献立】「つ」	○	ポルシチ じゃこサラダ	牛乳,オイルツナ,ピザ用チーズ,豚肉,レンズまめ,生クリーム,ちりめんじゃこ	食パン(無塩),油,マヨネーズ,じゃがいも,ごま,砂糖,ごま油	たまねぎ,レモン,にんじん,エリンギ,トマトジュース,キャベツ,小松菜,きゅうり	655 kcal 29.8 g	
23 水	焼肉丼(やきにくどん) 【かつやく献立】「や」	○	チンゲン菜と卵のスープ 果物(りんご)	牛乳,豚肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま,でん粉,はるさめ,ごま油	しうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン,だけのこ(水煮),きくらげ,チンゲンサイ,りんご	588 kcal 21.5 g	
24 木	クリームスパゲティ 【かつやく献立】「く」	○	なんでも干切りサラダ 果物(巨峰)	牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,生クリーム,干ひじき	スパゲティ,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,小松菜,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン,巨峰	580 kcal 23.6 g	
25 金	ガルバンゾ(ひよこ豆)の キーマカレー 【運動会ガンバル!献立】	○	さつま芋のサラダ 果物(みかん)	牛乳,豚肉,ひよこまめ	米,麦,バター,小麦粉,さつまいも,油,砂糖	にんにく,しうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,ホールコーン,みかん	658 kcal 19.7 g	
28 月	運動会の振替休業日							
29 火	さんまごはん	○	みみ汁 くきわかめの炒め煮	牛乳,さんま,削り節,油揚げ,くきわかめ,鶏肉	米,小麦粉,でん粉,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉,ごま油,つきこんにゃく,ごま	しうが,さやいんげん,にんじん,だいこん,ねぎ,えのきだけ,小松菜	635 kcal 23.0 g	
30 水	麦ごはん 【おはなし給食】	○	★仲直りのしょうざ★ トック入り卵スープ	牛乳,レンズまめ,豚肉,削り節,鶏卵	米,麦,ごま油,でん粉,ぎょうざの皮,小麦粉,油,砂糖,トック	しうが,にんにく,キャベツ,にら,ねぎ,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,小松菜	615 kcal 20.5 g	『けんかの きもち』より
31 木	ミルクパン 【ハロウィン献立】	○	パンフレンシッシュ コーンとわかめのサラダ 果物(みかん)	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーミー,カットわかめ	ミルクパン,油,バター,小麦粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかん	599 kcal 22.2 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 7日(月) 里芋ごはん ······ 匂の里芋をごはんの具に加えます。
 21日(月) ~24日(木) 『かつやく』献立 ······ 南六小の合言葉、『か』『つ』『や』『く』のつく料理を作ります。
 25日(金) ガルバンゾのキーマカレー ······ ガルバンゾとはひよこ豆のこと。運動会『ガンバルゾ!』
 29日(火) さんまごはん ······ 握げたさんまをたれにからめ、ごはんの具にします。