



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人 たんぱく質	備考
1 火	ヒビンバ	○	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	しょうが,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,えのきたけ,にら,巨峰	597 kcal 23.5 g	
2 水	スイートロールパン	○	ポテトのチーズ焼き カレーポトフ	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,しょうが,セロリ,にんじ ん,キャベツ,パセリ	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,しょうが,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,しょうが,もやし,はくさい, きくらげ,ホールコーン(冷),ねぎ,小松 菜,たけのこ(水煮),干しいだけ,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】	○	スコッチブロス ★スイートポテト★	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,パセリ,セロリ,キャベツ	638 kcal 21.2 g	『ルンとラウの スイートポテト』 より
9 水	麦ごはん 【おはなし給食】	○	★ポテトコロッケ★ 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,ポテトパウダー, 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	ごまごはん	○	さばの塩焼き きのこ汁 高野豆腐と野菜の煮物	牛乳,鯖,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	干しいだけ,にんじん,だいこん,しめ じ,まいだけ,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,切干し大根,万能ねぎ,にん く,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,しょうが	603 kcal 25.1 g	
15 火	はちみつレモントースト	○	チリコンカン ベーコンサラダ	牛乳,うすら豆,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,しょうが,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	○	バリバリサラダ 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,しょうが,セロリ,たまね ぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコー ン(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	○	豆腐ホ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),干しいだ 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,しょうが,えのきたけ,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,干しいだけ,さやい んげん,しょうが,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
22 火	ツナトースト 【かやく献立】『つ』	○	ボルシチ 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	『かやく』献立 をたします。
23 水	焼肉丼(やきにくどん) 【かやく献立】『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	しょうが,にんにく,にんじん,たまね ぎ,もやし,ピーマン,たけのこ(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 【かやく献立】『く』	○	なんでも千切りサラダ 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	ガルパンソ(ひよこ豆)の キーマカレー 【運動会ガルパンソ!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,しょうが,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,麦,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	しょうが,さやいんげん,にんじん,だい こん,ねぎ,えのきたけ,小松菜	635 kcal 23.0 g	
30 水	麦ごはん 【おはなし給食】	○	★仲直りのぎょうざ★ 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	しょうが,にんにく,キャベツ,にら,ね ぎ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,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】	○	パンフキンシチュー 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 リーム,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 旬の里芋をごはんの具に加えます。
 21日(月)～24日(木) 『かやく』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) ガルパンソのキーマカレー ガルパンソとはひよこ豆のこと。運動会『ガルパンソ!』
 29日(火) さんまごはん 揚げたさんまをたれにからめ、ごはんの具にします。