



日曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)				
		おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちようしきをもとにする緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの						
4月	ごはん はるさめのごちういため フンダンスープ	ふたにく あぶらあげ やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	おろししょうが ほししいたけ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう はるさめ フンダシ	あぶら	575	19	
5火	ごはん ぶたキムチ ほうれんそうのナムル	ふたにく やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ ちやし キャベツ キムチ ぶどう	ごはん さとう しろうま ごまあぶら	あぶら	600	25	
6水	たてわり パン やきそば ころもろこし ぶどう	ふたにく あげはん	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ちやし キャベツ ころもろこし ぶどう	たてわりパン やきそばめん	てんかす あぶら	640	25	
7木	ごはん さばのしおやき かかっているGOGOのため あつあげのみそしる	さば ふたにく あぶらあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	おろししょうが ごぼう ごんにやく さいいんげん たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	あぶら	634	26	
8金	ごはん なついっぱいカレー キラキラフルーツポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ なす みかんかん パインかん おうとうかん ナタデココ	ごはん ゼリー	あぶら	669	18	
11月	わかめ ごはん まごわやさしいにもの かきたまじる	とりにく だいま ちくわ たまご	わかめ いとごんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう ごんにやく ほししいたけ さいいんげん たまねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	しろうま あぶら	585	21	
12火	ごはん さかなそぼろ ふたじる おうとうかん	まぐろフレーク たまご ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	さいいんげん たまねぎ だいごん ごんにやく おうとうかん	ごはん さつまいも	あぶら	660	24	
13水	リッチパン クリームシチュー チーズサラダ	とりにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン	リッチパン じゃがいも さとう	あぶら	598	24	
14木	ごはん とりすきに わらうサラダ	とりにく とうふ ちくわ	わかめ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ ごぼう しろうま ごんにやく キャベツ きゅうり	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろうま	あぶら	585	21	
15金	ごはん あじのからあげ～トマトあんかけ～ ひじきとささみのサラダ 9がつのみそしる	あじ だいま ささみ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ホールコーン きゅうり とうかん なす たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	622	25	
18月	敬老の日									
19火	ごはん カラフルポーク もずくスープ	ふたにく かまぼこ	もずく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ホールコーン たまねぎ えのきだけ おろししょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	600	22	
20水	こくろパン ナポリタンスバゲティ フロッキーのサラダ	魚ソーセージ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン タイムトマト フロッキー	たまねぎ エリンギ キャベツ	こくろパン スバゲティ	マヨネーズ	645	22	
21木	ごはん ホキのてりやき こまつなアーモンドあえ げんきじる	ホキ あぶらあげ みそ	しらすほし ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	おろししょうが ホールコーン たまねぎ	ごはん さつまいも さとう	アーモンド	588	24	
22金	ごはん ホイコーロー ユイミータン (ちゅうかたまごスープ)	ふたにく みそ あかみそ とりにんち たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	おろししょうが キャベツ だけのこと たまねぎ ホールコーン クリームコーン	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	585	23	
25月	ごはん マーボー豆腐 そうめんかぼちゃのすのもの	ふたにんち とうふ あかみそ みそ	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ そうめんうり	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり ちやし	ごはん さとう でんぷん	しろうま ごまあぶら あぶら	595	23	
26火	ごはん キスのてんぷら キャベツのいそかあえ ごぼうだんごのすましじる	キス	のり けずりふし しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ちやし ごぼう たまねぎ だいごん	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	658	28	
27水	パンパン オレンジ ジュース とりからしモン フレッシュサラダ ハンブキンスープ おだんじょうデザート	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ おろししょうが オレンジジュース レモンかじゅう	パンパン さとう でんぷん	あぶら	684	22	
28木	ごはん スタミナふたどん パンパンジー	ふたにく あぶらあげ ささみ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ ちやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ねりごま しろうま あぶら ごまあぶら	610	27	
29金	ごはん かぼちゃそぼろ おつきじる	とりにんち あぶらあげ たまご みそ しらすみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	さいいんげん たまねぎ だいごん ごんにやく おうとうかん たまねぎ	ごはん さとう しらすたま さといも	あぶら	602	19	

今月の給食費  
260(円)×19(回)=4,940(円)  
※6年生 260(円)×17(回)=4,420(円)



**川尻のじまん!今年も登場!**  
**千穂ぶどう園さんのおいしいぶどう!**

1粒1粒ていねいに川尻小・中学校のみなさんのために  
かそえて準備をしてくださっています。  
感謝の気持ちをもって味わっていただきますようね!

※物質の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

しゅうごき  
「十五夜」ってなあに?  
おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこ  
よみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼  
しく、空気が澄んでいることで、1年の中で一番美  
しい満月とされています。