

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	働くかや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	ごはん		とうふとひきにくのこみなめ たけあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ひよこまめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし えのきだけ	601 24.6
★6年生家庭科「こん立を工夫して」より★夢のスペシャルこんだて★							
4(月)	★6-1 だいひょうこんだて バランスばっちりでしょう		6年生が家庭科の授業「こんだてをくふうして」でこんだてのたて方を学び、夢のスペシャルこんだてを考えてくれました。その中から各クラス1名ずつ、実現可能な代表献立を選出し、実際に給食に提供します。 ※都合により一部食材を変えているものもあります。 さすが常盤小の6年生！どのこんだても大変すばらしく、すてきなもののばかりでした★	こめ こんにゃく じゃがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	605 24.1
5(火)	★6-2 だいひょうこんだて グローバルでしょう			こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ には にんじん しめじ こまつな きゅうり もやし ほうれんそう	594 27.6
6(水)	★6-3 だいひょうこんだて しゅんのもの たっぷりでしょう			こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	にんじん れんこん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん キャベツ きゅうり ゆず	631 24.8
7(木)	★6-4 だいひょうこんだて みんなだいずきでしょう			コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ホワイトウ	ぎゅうにゅう きなこ とうりにく とうりにゅう かいそミックス しろはなまめ	マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ コーン いちご	635 23.8
8(金)	ごはん			しせんとうふ えのきとわかめのナムル	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ
11(月)	★シェフきゅうしよく★ きのこごはん		さけたつたあげ こうみあんがけ いものこじる まるじゅうレモンに かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ とうりにく かんてん	まいたけ しいたけ えのきだけ にんじん ごぼう きくらげ ゆず だいこん こまつな しめじ レモン	612 21.7
12(火)	ごもくあんかけラーメン		くわいのからあげ しおこんぶあえ	ホトチゆうかめん さとう かたくりこ くわい あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ しおこんぶ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり キャベツ かぶ	601 23.3
13(水)	ごはん		ほっけのしおやき こんさいのごまキムチじる いそかあえ	こめ こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ のり	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ こまつな キャベツ もやし	599 28.0
14(木)	★きょうどりょうり ほっかいどう★ もちこしごはん		ザンギ いしかりじる	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ みそ	コーン はくさい こまつな にんじん	608 21.9
15(金)	ナポリタン		ルッコラいりツナサラダ こめこのカップケーキ(メープルりんご)	スパゲティ あぶら さとう こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう ハム ひよこまめ しろういげんまめ まぐるツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン キャベツ きゅうり ルッコラ	595 21.3
18(月)	★せかいのりょうり ベトナム★ コムチェン		チャーソー フォーガー	こめ あぶら ごまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ウインナー はるまき とうりにく	にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん しょうが もやし チンゲンサイ	585 21.5
19(火)	★とうじこんだて★ れんこんいりそばうどん		かぼちゃのほうとうじる ゆずゼリー	こめ さとう ほうとう あぶら ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	れんこん しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	640 25.2
20(水)	★クリスマスこんだて★ カレーピラフ		フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスデザート	こめ マーガリン あぶら さとう クリスマスデザート	ぎゅうにゅう あさり フライドチキン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン きゅうり フロッキー あおピーマン	620 22.9

日	料理	成分
15(金)	こめこのカップケーキ(メープルりんご)(乳、卵、小麦不使用)	米粉、豆乳、糖類(砂糖、水あめ)、植物油、調整豆乳、ショートニング、還元水あめ、大豆粉、デキストリン、りんごピューレ、メープルシロップ、水、加工デンプン、乳化剤、粗製海水塩化マグネシウム、膨張剤、着色料、増粘剤、香料、酸味料、安定剤、ヒロリン酸鉄、乳酸Ca
18(月)	はるまき	豚肉(国産)、たまねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるまき、でんぷん、しょうがペースト、ポークフィヨン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たんぱく加水分解物、香辛料、小麦粉、植物油、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、乳化剤、クエン酸鉄Na、増粘剤、水
19(火)	ゆずゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ゆず果汁、水、ビタミンC、ゲル化剤、酸味料、クエン酸鉄Na、香料
20(水)	フライドチキン	鶏肉(国産)、還元水あめ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、たんぱく加水分解物、香辛料、衣(小麦粉、でんぷん、糖類)、デキストリン、香辛料、食塩、大豆粉、植物油、粉末しょうゆ、揚げ油、加工デンプン、重曹、酸味料)
20(水)	クリスマスデザート(乳、卵、小麦不使用)	水あめ、砂糖、植物油、豆乳、いちごシロップ、大豆粉、水、ゲル化剤、炭酸Ca、乳化剤、紅麴色素、pH調整剤、香料、酸味料、いちごピューレ、砂糖、ぶどう糖、水あめ、水、酸味料、紅麴色素、香料、植物油、豆乳、砂糖、水あめ、大豆粉、水、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、pH調整剤、ヒロリン酸第二鉄、香料

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。