



給食予定献立表



日曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子をを整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
10月	ハヤシライス おあげのサラダ はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし ギゆうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン かじゅう	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも こむぎこ パター サラダあぶら さとう ごま レモンゼリー	とろスープ あかワイン ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう パプリカ ローリエ うすくちしょうゆ す	648	20.6	17.5	1.6	
12水	こくとうパン さけのハーブやき フレンチポテトサラダ アルファベットスープ デコボン ギゆうにゆう	ぎんざけ どうにゆう ひよこまめ ベーコン ギゆうにゆう	レモンかじゅう にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ テンゲンサイ デコボン	こくとうパン こむぎこ パン オリーブゆ じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	しお こしょう しろワイン バジル す マスタード とろスープ うすくちしょうゆ	600	27.6	23.6	1.8	
13木	ごはん だいやとじゃこのカミカミづくだに にくじゃが きょうふうだんごじる はくとうかん ギゆうにゆう	だいや ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく しろみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな ももかん	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら しらす	しょうゆ みりん さけ かつ おぶし うすくちしょうゆ	612	24.0	14.3	2.1	
14金	ごはん さばのカレーやき ひじきのにももの かきたまじる きよみオレンジ ギゆうにゆう	さば ぶたにく ひじき だいや あぶらあげ さつまあげ たまご ギゆうにゆう	おろししょうが にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ えのきたけ あおねぎ きよみオレンジ	こめ しちぶつきまい さとう ごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん	しょうゆ さけ みりん カレーこ かつおぶし うすくちしょうゆ しお	653	28.2	28.5	1.8	
17月	ポークカレーライス ごぼうチップサラダ ココアプリン ギゆうにゆう	ぶたにく はなまめ あおのり どうにゆう ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ ブロッコリー	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら でんぶん あぶら さんおんとう ごま プリンのもと	あかワイン しお こしょう カレーウ チャツネ ウスターソース しょうゆ ケチャップ カレーこ す	599	20.7	17.9	1.6	
18火	トマトとツナのスパゲッティ パナナケーキ やさいスープ デコボン ギゆうにゆう	あさり ツナフレク どうふ ギゆうにゆう どうにゆう なまクリーム ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ビーマン トマト パナナ キャベツ にんじん ほうれんそう デコボン	スパゲッティ オリーブゆ さとう こむぎこ パター きびざとう メーブルシロップ チョコレート じゃがいも	しろうワイン ケチャップ しお こしょう バジル あかワイン ペーキングパウダー ラム しゅ とろスープ うすくちしょうゆ	626	23.1	23.1	2.0	
19水	マーポどんぶり ごまきゅうり はるさめスープ ひとくちリンゴゼリー ギゆうにゆう	とうふ ぶたにく だいや あかみそ まめみそ かまぼこ ギゆうにゆう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな	こめ しちぶつきまい サラダあぶら さとう でんぶん ごま あぶら ごま はるさめ ひとくちゼリー	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン す とろスープ しお こしょう	563	25.3	16.3	2.6	
20木	パンズパン タンドリーチキン リボンマカロニサラダ ミネストローネスープ きよみオレンジ ギゆうにゆう	どりにく ヨーグルト ツナフレク ベーコン あさり ギゆうにゆう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー ぶなしめじ トマトジュース トマト パセリ きよみオレンジ	はいがパン マカロニ サラダあぶら さとう じゃがいも パター コーンスターチ	しお こしょう カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す とろスープ しろうワイン	537	28.0	18.6	2.5	
21金	たけのごはん さわらフライ ごまずあえ じゃがいもとわかめのみそしる ギゆうにゆう	あぶらあげ さわら どうにゆう わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	たけのこ キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ	しちぶつきまい さとう こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	さけ しょうゆ しお しおこうじ ちゅうのうソース す かつおぶし	576	26.0	20.7	2.4	
24月	ブルコギどん まめかりんとう もずくたまごのスープ ギゆうにゆう	ぎゅうにく こおりどうふ にぼし だいや どうにゆう もずく たまご ギゆうにゆう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ いら えのきたけ こまつな	しちぶつきまい さとう ごま あぶら さつままい でんぶん あぶら きびざとう ごま	さけ みりん しょうゆ こしょう とろスープ しお	636	29.6	21.3	2.0	
25火	ごはん いかのかりんとうあげ からしあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる りんごかん ギゆうにゆう	いか あぶらあげ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ あおねぎ りんごかん	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま さとう じゃがいも	しょうゆ マスタード かつおぶし	566	24.0	16.1	1.9	
26水	みそラーメン なめしおにぎり ししゃもフリッター チョレギサラダ デコボン ギゆうにゆう	ぶたにく だいや あかみそ ししゃもフリッター わかめ のり ギゆうにゆう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ いら コーン きゅうり レモンかじゅう おろしにんにく デコボン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら しちぶつきまい ごま さとう	とろスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバンジャン なめしのもと す しお コチュジャン	529	22.7	16.7	2.1	
27木	セサミトースト クリームシチュー こんにやくサラダ みしょうかん ギゆうにゆう	どりにく ベーコン ギゆうにゆう どうにゆう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こんにやく キャベツ きゅうり みしょうかん	はいがしよくパン マーガリン ごま グラニューとう じゃがいも パター コーンスターチ サラダあぶら さとう	シナモン とろスープ しろうワイン しお こしょう ローリエ す しょうゆ	618	23.1	27.5	2.0	
28金	ごはん カルチャンづくだに にくどうふ きゃべつとしめじのみそしる りんご ギゆうにゆう	にぼし かつおぶし しおこんぶ どうふ ぶたにくうずらたまご あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ ぶなしめじ りんご	こめ しちぶつきまい ごま さとう さんおんとう でんぶん	す しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	595	28.0	19.9	2.2	
今月の目標		じゅんび あとかたづ じょうず 準備や後片付けを上手にしよう				中学年平均	597	25.1	20.1	2.0

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※1年生の給食は17日(月)からはじまります。



ぎゅうしよく やく そく

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

ぎゅうしよく まえ て

給食の前に手をきれいに洗う

ぎょうりよく じゅんび おこな

協力して準備を行う

いただきます

あいさつをきちんとする

しせい ただ もく

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

きたな はなし きも わる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

きんじやく

決められた時間内に食べ終わる

しよくき たいせつ つか

食器は大切に使う

