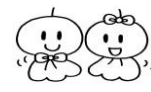




給食予定献立表



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となる	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となる	調味料類	kcal	g	g	g
1	木	ピザサンドパン ひじきサラダ やさいのスープに みしょうかん ぎゅうにゅう	サラミ チーズ ひじき ツナフ レーク とりにく ウィナー ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン キャ ベツ きゅうり にんじん かぶ さやいん げん みしょうかん	はいがパン サラダあぶら さ とう ごま じゃがいも	ケチャップ ピザソース しょう ゆ すしお しろワイン と りスープ こしょう	568	27.3	23.3	2.8
2	金	ごはん たらのにんにくポンず かみかみきんぴら じゃがいもととうふのみそしる デコボン ぎゅうにゅう 【歯と口の健康週間献立】	まだら ぶたにく いかくんせ い とうふ あかみそ しろみ そ ぎゅうにゅう	おろしにんにく おろししょうが だいこん にんにく ごぼう れんこん にんじん こ んにやく えだまめ こまつな えのきたけ デコボン	こめ しちぶつきまい こめこ でんぶん あぶら さんおん とう サラダあぶら ごまあぶ ら ごま じゃがいも	さけ しょうゆ す みりん かつおぶし	554	27.0	14.5	2.1
5	月	じゃこなめし にくどうふ じゃがいもとわかめのみそしる りんごかん ぎゅうにゅう	しらすほし とうふ ぶたにく うずらたまご あぶらあげ わ かめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん ほししい たけ えだまめ りんごかん	しちぶつきまい ごま さんお んとう でんぶん じゃがいも	なめしのもと さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし	603	27.5	19.4	2.3
6	火	タンタンメン ちゅうかやきおにぎり ししゃもフライ ナムル デコボン ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ ししゃもフ ライ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし な がねぎ たけのこ チンゲンサイ きくら げ こまつな デコボン	ちゅうかめん サラダあぶら ごま しちぶつきまい ごまあ ぶら あぶら さとう	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバン ジャン しお オイスターソ ース	564	25.5	19.5	2.3
7	水	だいでとえだまめのごはん さけのさいきょうやき からしあえ かぶとしめじのみそしる アンデスメロン ぎゅうにゅう	だいで ぎんざけ さいきょう みそ しろみそ あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ こまつな キャベツ にんじん もやし かぶ ぶなしめじ ながねぎ あ おねぎ メロン	しちぶつきまい きびぎとう さ んおんとう ごま さとう	さけ しょうゆ しお こんぶ みりん マスタード かつお ぶし	564	27.7	19.4	2.3
8	木	セサミトースト かぼちやしチュー こんにやくサラダ みしょうかん ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なま クリーム	たまねぎ にんじん かぼちや マッシュ ルーム ブロッコリー こんにやく キャベ ツ きゅうり みしょうかん	はいがしよパン マーガリン ごま グラニューとう じゃがい も バター コーンスターチ サ ラダあぶら さとう	シナモン とりスープ しろワ イン しお こしょう ローリエ す しょうゆ	637	24.3	27.7	2.0
9	金	ごはん ヘルシーぎょうざ ごまきゅうり みそワンタンスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あかみそ し ろみそ ぎゅうにゅう	キャベツ たら しょうが にんにく きゅう り にんじん ながねぎ たまねぎ チン ゲンサイ	こめ しちぶつきまい ごまあ ぶら ぎょうざのかわ あぶら さとう ごま ウエーブワンタン レモンゼリー	しお こしょう しょうゆ みり ん す とりスープ さけ	598	19.5	15.1	1.4
12	月	チキンカレーライス おあげのサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	とりにく はなまめ あぶらあ げ しらすほし いりだいで き なこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	あかワイン しお こしょう カレーウチ チャツネ ウス ターソース しょうゆ ケ チャップ カレーこうすくち しょうゆ す	620	25.7	18.8	1.6
13	火	ツナとチーズのホイールサンドパン コロコロポテト アルファベットスープ バナナ ぎゅうにゅう	ツナフレーク チーズ だいで あおのり ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん キャベツ チ ンゲンサイ バナナ	はいがパン じゃがいも でん ぶん あぶら マカロニ	こしょう しお とりスープ し ろワイン うすくちしょうゆ	612	26.1	26.1	2.3
14	水	ごはん ちばのいわしねぎみそはるまき こまつなのりサラダ さつまいもじる デコボン ぎゅうにゅう 【県民の日献立】	まいわし あかみそ のり ぶ たにく あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しそのは こまつな キャベツ えのきたけ にんじん だいこん あおね ぎ デコボン	こめ しちぶつきまい ごま さ とう はるまきのかわ こむぎ こ あぶら サラダあぶら さつ まいも	さけ しょうゆ す かつおぶ し	590	22.9	18.0	1.6
16	金	こぎつねごはん にくじゃが きゃべつとわかめのみそしる アンデスメロン ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまごやき ぎゅ うにゅう わかめ あかみそ し ろみそ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ えのきたけ メ ロン	しちぶつきまい さとう ごま あぶら さんおんとう	しょうゆ さけ みりん かつ おぶし	562	23.4	17.0	2.3
19	月	ブルコギどん もずくたまごのスープ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こおりとうふ もず くたまご ぎゅうにゅう	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 たら えのきたけ こまつな	しちぶつきまい さとう ごまあ ぶら でんぶん あじさいゼ リー	さけ みりん しょうゆ こし ょう とりスープ しお	556	24.2	16.4	1.9
21	水	ジャージャーめん だいこんときゅうりのサラダ トックスープ デコボン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいで まめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけ のこ にんにく しょうが あおねぎ だい こん きゅうり キャベツ ながねぎ ぶな しめじ デコボン	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら ごま さんおん とう でんぶん さとう トク	テンメンジャン しょうゆ み りん トウバンジャン うすく ちしょうゆ す さけ しお こ しょう とりスープ	568	27.6	19.3	2.3
22	木	ごはん さわらフライ あおなごますあえ じゃがいもとえのきのみそしる さくらんぼ ぎゅうにゅう	さわら とうにゅう なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	キャベツ こまつな もやし にんじん え のきたけ ながねぎ あおねぎ さくらん ぼ	こめ しちぶつきまい こむぎ こ パンこ あぶら さんおん とう ごま じゃがいも	しおこうじ さけ ちゅうのう ソース しょうゆ す かつお ぶし	596	27.0	20.0	1.8
23	金	シーフードピラフ だいでとごぼうのパリパリサラダ コーンポタージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ベーコン いか えび だいで あおのり ぎゅうにゅう とう にゅう はなまめ なまクリ ーム	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり キャベツ ブロッコリー クリーム コーン コーン パセリ れいとうみかん	しちぶつきまい オリーブゆ でんぶん あぶら サラダあ ぶら さんおんとう ごま じゃ がいも マカロニ コーンスターチ	とりスープ カレーこ しお こしょう す	578	23.4	17.3	1.6
26	月	ごはん たまごやき ホイコーロー ポテトのスープ あまなつ ぎゅうにゅう	たまごやき ぶたにく なまあ げ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン ながねぎ に んじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ なつみかん	こめ しちぶつきまい サラダ あぶら さんおんとう でんぶ ん ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン とりス ープ しお こしょう うすく ちしょうゆ	600	25.9	20.4	1.9
27	火	わふうボンゴレスパゲティ コーンサラダ やさいスープ チョコむしパン ぎゅうにゅう	あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく こまつな キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん ほうれ んそう	スパゲッティ オリーブゆ パター サラダあぶら さとう む しパンミックス チョコクリーム	しろワイン しょうゆ しお こ しょう す とりスープ うすく ちしょうゆ	518	20.8	16.5	2.3
28	水	ごはん きびなごカリカリフライ チョレギサラダ マーボーどうふ デコボン ぎゅうにゅう	きびなごカリカリフライ わか め のり とうふ ぶたにく だ いず あかみそ まめみそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじ ん レモンかじゅう おろしにんにく たま ねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ たら しょうが にんにく デコボン	こめ しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さとう ごま サ ラダあぶら でんぶん	しょうゆ す しお コチュ ジャン オイスターソース さ け トウバンジャン	599	26.7	20.3	1.8
29	木	パンズパン バジルチキン リボンマカロニサラダ ミネストローネスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	とりにく ツナフレーク ベー コン あさり ぎゅうにゅう	おろしにんにく レモンかじゅう 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 みしょうかん	はいがパン オリーブゆ マカロニ サラダあぶら さとう じゃがいも バター コーン スターチ	しお こしょう しろワイン バジル しょうゆ す とりス ープ ケチャップ	538	29.5	19.3	2.5
30	金	ごはん さばのカレーやき ひじきのにももの きゃべつのみそしる アンデスメロン ぎゅうにゅう	さば ぶたにく ひじき だいで あぶらあげ さつまいも あか みそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが にんじん こんにやく え だまめ キャベツ たまねぎ メロン	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	しょうゆ さけ みりん カ レーこ かつおぶし	630	26.1	26.7	2.0
今月の目標		よくかんで食べよう				中学年平均	583	25.4	19.8	2.1

☆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%