



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食しお相当量 g
		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				
3月	わかめごはん さけのしおこじやき こうやどうふのあげに かきたまじる すいか ぎゅうにゅう	わかめ しらすほし さけ とりにく こおりどうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ なかねぎ えのきたけ あおねぎ すいか	しちぶつきまい ごま じゃがいも でんぶん あぶら さんおんどう	しおこじ みりん かつおぶし しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお	618	30.9	20.8	2.1
4火	スパゲティミートソース やさいスープ とうもろこし ひとくちみかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトジュース トマトピューレー トマト パセリ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら さとう じゃがいも ひとくちゼリー	しお こしょう あかワイン ケチャップ とりスープ うすくちしょうゆ しろワイン	549	24.6	14.6	1.8
5水	ごはん ししゃもフライ ごまきゅうり ごもくどうふ オレンジ ぎゅうにゅう	ししゃもフライ どうふ ミートボール ハム ほたてが い ずらたまご ぎゅうにゅう	きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく オレンジ	ごめ しちぶつきまい あぶら さとう ごま サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ す さけ しお こしょう オイスターソース とりスープ	631	29.7	23.3	2.2
6木	こくとうパン マカロニグラタン コーンスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ クリームコーン コーン あおねぎ りんごかん みかんかん ももかん パナナ	こくとうパン マカロニ じゃがいも パター ごめこ パンこ はるさめ サラダあぶら さんおんどう カクテルゼリー さとう	とりスープ しろワイン しお こしょう さけ うすくちしょうゆ	680	25.1	19.0	2.3
7金	はなやかごはん とりからあげ ひじきのにももの たなばたそうめん汁 ほしのゼリー ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ さきみ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく にんじん こんにやく えだまめ えのきたけ あおねぎ なたでこ	しちぶつきまい ごしきはなむすび ごま でんぶん あぶら サラダあぶら さんおんどう そうめん こんにやくゼリー	しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ しお かつおぶし	631	26.8	17.7	3.0
10月	ごはん かつおふりかけ じゃがいものそばろに きゃべつのみそしる えだまめ ぎゅうにゅう	味付おかか のり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほしいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ えだまめ	ごめ しちぶつきまい ごま じゃがいも さんおんどう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	559	25.8	14.6	2.3
11火	ごもくあんかけやきそば ちゅうかたまごスープ とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なたでこにかまぼこ たまご とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン クリームコーン あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら でんぶん むしパン ミックス ごま あぶら さとう	とりスープ うすくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう	557	25.2	20.7	2.5
12水	ごはん さばのソースに からしあえ じゃがいもとわかめのみそしる アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが なかねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ りんご	ごめ しちぶつきまい さんおんどう さとう じゃがいも	みりん さけ しょうゆ ウスターソース マスタード かつおぶし	631	23.6	24.1	2.2
13木	ハムチーズサンドパン ひたしあおまめ ミネストローネスープ バナナ ぎゅうにゅう	ハム チーズ あおだいず ひじき ベーコン あさり ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ トマトジュース トマト パセリ パナナ	はいがパン さとう じゃがいも パター コーンスターチ	しょうゆ す とりスープ ケチャップ しろワイン しお こしょう	566	27.6	21.8	2.9
14金	とりごぼうめし いかのてんぷら あおなごますあえ だいこんとなまあげのみそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いか あおのり とうにゅう なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ おろししょうが キャベツ こまつな もやし だいこん えのきたけ あおねぎ れいとうみかん	しちぶつきまい さとう こむぎこ ごめこ あぶら さんおんどう ごま	しょうゆ さけ みりん しお す かつおぶし	567	29.1	18.4	2.0
18火	なつやさいのカレーライス おあげのサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト なす にんにく しょうが かぼちゃ 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 あぶら さとう ごま レモンゼリー	カレールー カレーこ チャップネ ウスターソース ケチャップ ガラムマサラ ロイヤルマサラ しょうゆ うすくちしょうゆ す しお	654	19.4	17.3	2.0
今月の目標		えいせい 衛生に気をつけよう			中学年平均	604	26.2	19.3	2.3

☆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、食しお相当量 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%



きゅうり、かぼちゃ、トマト、なす、かぼちゃを使います。
夏野菜のビタミン・ミネラルをたくさんとって暑さに負けないようにしましょう。

