



# 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	
2	月	ブルコギどん チヨレギサラダ たまごのスープ オレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく ごおりどうふ わかめ のり 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 たらきゅうり ブロッコリー レモンかじゆう おろしにんにく えのきたけ あおねぎ オレンジ	しちぶつきまい さとう ごまあぶら でんぶん ごま	さけ みりん しょうゆ こしょう すしお コチュジャン とりスープ うすくちしょうゆ	570	26.0	18.3	2.1	
3	火	ごもくあんかけやきそば コーンスープ とうふドーナツ ギゆうにゆう	ぶたにく いか あさり なると ハム とうふ きなこ ギゆうにゆう	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 クリームコーン 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 はるさめ 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	563	23.3	19.4	2.5	
4	水	ごはん かつおふりかけ にくじゃが とうふとゆばのみそしる なし ギゆうにゆう	味付おかか のり ぶたにく とうふ ゆば 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 ながねぎ あおねぎ なし	しちぶつきまい ごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ふ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	561	22.6	15.8	2.0	
5	木	こくとうパン あきのかおりグラタン ひたしあおまめ やさいスープ ギゆうにゆう	とりにく ギゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまクリーム チーズ あおだいす ひじき ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ キャベツ ほうれんそう	こくとうパン マカロニ さつまいも パター こめこ パンこ さとう じゃがいも	とりスープ しるワイン しお こしょう しょうゆ すうすくちしょうゆ	614	27.0	21.6	2.3	
6	金	くりごはん さけのさいきょうやき おかかあえ じゃがいもとえのきのみそしる りんご ギゆうにゆう	さけ さいきょうみそ しろみそ かつおぶし なまあげ あかまき ギゆうにゆう	キャベツ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ あおねぎ りんご	しちぶつきまい くり ごま さんおんとう さとう じゃがいも	こんぶ しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	560	27.8	14.5	2.3	
10	火	トマトとツナのスパゲッティ コーンサラダ やさいのわふうスープ かぼちゃむしパン ギゆうにゆう	あさり ツナフレック とりにく とうにゆう ギゆうにゆう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン レモンかじゆう にんじん あおねぎ かぼちゃ	スパゲッティ オリーブゆ さとう サラダあぶら じゃがいも むしパンミックス	しるワイン ケチャップ しお こしょう バジル あかワイン す かつおぶし さけ うすくちしょうゆ	537	22.6	18.0	2.2	
11	水	ごはん ジャーチャーどうふ かいそうサラダ なし ギゆうにゆう	なまあげ ぶたにく うすらたまご あかみそ かいそうミックス わかめ ちりめんじゃこ ギゆうにゆう	たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ きゅうり なし	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 さとう ごま	チンメンジャン しょうゆ さけ みりん トウバンジャン すしお	590	26.6	21.1	2.1	
12	木	パンズパン あじのハーブフライ フレンチポテトサラダ ミネストローネスープ ぶどう ギゆうにゆう	あじ とうにゆう ひよこまめ ベーコン あさり ギゆうにゆう	レモンかじゆう にんじん きゅうり コーン セロリー たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマトジュース トマト パセリ ぶどう	はいがパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ さとう マカロニ パター コーンスターチ	しお こしょう しるワイン バジル す マスタード とりスープ ケチャップ	615	30.6	23.4	2.3	
13	金	チキンカレーライス ごぼうチップサラダ きなこまめ ギゆうにゆう	とりにく はなまめ あおのり いりだいす きなこ 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 さとう	あかワイン しお こしょう カレールウ 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	606	23.8	17.3	1.5	
16	月	マーボどんぶり 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 だいす 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 たらきゅうり しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな	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 とりスープ しお こしょう	562	24.6	16.0	2.6	
17	火	とりなんばんうどん しおむすび ししゃもフライ あおなごまずあえ オレンジ ギゆうにゆう	とりにく あぶらあげ ししゃも フライ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ あおねぎ キャベツ こまつな もやし オレンジ	うどん でんぶん こめ あぶら さんおんとう ごま	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお かつおぶし とうがらし す	555	21.8	17.1	2.2	
18	水	ごはん さばのカレーやき のりずあえ もずくたまごのスープ くろみつプリン ギゆうにゆう	さば のり もずく たまご ギゆうにゆう とうにゆう	おろししょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ ながねぎ	しちぶつきまい さとう ごま でんぶん プリン くらざとう さんおんとう	しょうゆ さけ みりん カレーこす とりスープ しお こしょう バニラエッセンス	669	26.9	27.9	1.9	
19	木	ピザサンドパン ブロッコリーサラダ コーンポターージュ みかん ギゆうにゆう	サラミ チーズ ベーコン ギゆうにゆう はなまめ なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゆう クリームコーン コーン パセリ みかん	はいがパン サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ コーンスターチ	ケチャップ ピザソース しょうゆ すしお こしょう とりスープ	577	24.8	21.4	2.6	
20	金	わかめごはん じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる ぶどう ギゆうにゆう	わかめ しらすほし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ ぶどう	しちぶつきまい ごま じゃがいも さんおんとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	527	21.8	12.7	2.2	
23	月	オムライス ポップビーンズ やさいスープ バナナ ギゆうにゆう	とりにく うすやきたまご だいす あおのり ベーコン ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ ほうれんそう パナナ	しちぶつきまい サラダあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	しるワイン ケチャップ しお こしょう パブリカ とりスープ うすくちしょうゆ	558	22.8	18.3	2.1	
24	火	タンタンメン ちゅうかやきおにぎり わかさぎフリッター はるさめサラダ ギゆうにゆう	ぶたにく あかみそ わかさぎ フリッター ギゆうにゆう	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 キャベツ こまつな	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 はるさめ 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 す かつおぶし	546	22.6	20.5	2.4	
25	水	ちやめし ちくわのいそべあげ ごまずあえ よしのに みかん ギゆうにゆう	ちくわ あおのり とうにゆう とりにく なまあげ ギゆうにゆう	キャベツ こまつな もやし にんじん たけのこ ほししいたけ こんにやく えだまめ みかん	しちぶつきまい こむぎこ こめ あぶら さんおんとう ごま さといも でんぶん	しょうゆ さけ しお す かつおぶし みりん	578	22.4	15.9	2.2	
26	木	パンズパン ハンバーグ おあげのサラダ アルファベットスープ オレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく ギゆうにゆう だいす とうふ とうにゆう あかみそ あぶらあげ しらすほし ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゆう にんじん チンゲンサイ オレンジ	はいがパン サラダあぶら パンこ でんぶん さんおんとう さとう ごま マカロニ	オイスターソース しお こしょう ナツメグ ケチャップ あかワイン ウスターソース しょうゆ うすくちしょうゆ す とりスープ しるワイン	587	30.5	24.0	2.8	
27	金	じゃこなめし さけのもみじやき ひじきのにも きゃべつとわかめのみそしる りんご ギゆうにゆう	しらすほし さけ とうにゆう はなまめ ぶたにく ひじき だいす あぶらあげ さつまあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	こまつな にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ぶなしめじ りんご	しちぶつきまい ごま じゃがいも たまごなしマヨネーズ サラダあぶら さんおんとう	なめしのもと さけ こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	596	28.3	20.5	2.1	
30	月	ハヤシライス ちばのやさいサラダ かぼちゃプリン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ひじき とうにゆう 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 だいこん こまつな コーン かぼちゃ	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも こむぎこ とうにゆう パター サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら さとう ごま プリン きびざとう くらざとう	とりスープ 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 パブリカ ローリエ す バニラエッセンス	652	20.2	18.5	1.5	
31	火	ごはん さんまかんろに からしあえ とんじる みかん ギゆうにゆう	さんま ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	しょうが ながねぎ オレンジピューレ こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん こんにやく みかん	しちぶつきまい さんおんとう でんぶん さとう じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん マスタード かつおぶし	610	23.5	21.7	1.9	
今日の目標		からだ じょうぶな体をつくろう。					中学年平均	583	24.8	19.2	2.2

☆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(中学生):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%