



# 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	食塩 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				
1	水	セサミトースト ウィナーとまめのトマトに アルファベットスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ウィナー うずらたまご ベーコン ぎゅう にゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマ トピューレー パセリ にんじん キャベツ チンゲンサイ パナナ	はいがしよパン マーカリン ねりごま すりごま グラニュー とう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう マカロニ	シナモン トリスープ ケ チャップ ウスターソース し ろワイン しお こしょう うす くちしょうゆ	650	26.2	29.0	2.2
2	木	きのこごはん いかのてんぷら からしあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる 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 しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ えのきたけ ほし しいたけ えだまめ おろししょうが こまつ な キャベツ もやし たまねぎ あおね ぎ みかん	しちぶつきまい さとう こむぎ こ こめ あぶら じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しお マスタード かつおぶし	563	28.5	17.0	1.8
6	月	パンズパン ひとくちとんカツ ブロッコリーサラダ コーンポターージュ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうにゅう ベーコン はなまめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン かじゅう クリームコーン コーン たまね ぎ パセリ オレンジ	はいがしよパン こむぎこ パンこ あぶら サラダあぶら さとう じゃがいも コーンスターチ	しおこうじ こしょう ちゅうの うソース しょうゆ す しお とりスープ	640	33.8	22.4	2.6
7	火	ちいきでとれただいこんメニュー ごはん さけのさいきょうやき ごまずあえ まつどだいこんのみそしる りんごかん ぎゅうにゅう	さけ 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	キャベツ こまつな もやし にんじん だ いこん ながねぎ りんごかん	しちぶつきまい さんおんとう ねりごま いりごま すりごま	みりん しょうゆ す かつお ぶし	540	26.4	14.1	1.7
8	水	ごもくうどん わかめおにぎり なまあげのかりんあげ おひたし ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なたと わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほし しいたけ こまつな キャベツ もやし	うどん しちぶつきまい いりご ま こむぎ あぶら さとう	しょうゆ うすくちしょうゆ さ け みりん しお かつおぶし	587	23.8	22.9	2.1
9	木	ブルコギどん ひたしあおまめ たまごのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ あおだ いず ひじき 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 いら えのきたけ あおねぎ	しちぶつきまい さとう ごまあ ぶら でんぶん	さけ みりん しょうゆ こし ょう す とりスープ うすくち しょうゆ しお	556	26.5	17.9	2.0
10	金	ちさんちしょうメニュー ごはん スズキフライみそソース のりずあえ さつまいもじる みかん ぎゅうにゅう	すずき とうにゅう あかみそ まめみそ のり ぶたにく あ ぶらあげ しろみそ ぎゅう にゅう	こまつな もやし にんじん かぶ なが ねぎ あおねぎ みかん	しちぶつきまい こむぎこ パ ンこ あぶら さんおんとう い りごま さつまいも	しおこうじ さけ みりん しょ うゆ す かつおぶし	622	25.8	18.4	1.8
14	火	ちゅうかどんぶり もずくとたまごのスープ あべかわいも ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なたと もずく たまご きなこ ぎゅう にゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん たま ねぎ はくさい チンゲンサイ ヤングコー ン しょうが えのきたけ ながねぎ こまつ な	しちぶつきまい サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さつ まいも あぶら きびざとう	さけ とりスープ うすくちし ょうゆ オイスターソース しお こしょう しょうゆ	587	22.9	17.3	1.9
15	水	ツイストパン しろいんげんまめのシチュー かいそうサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン いんげんま め ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム かい そうミックス わかめ ツナフ レーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム パ セリ キャベツ きゅうり パナナ	はいがしよパン じゃがいも サラ ダあぶら コーンスターチ パ ター さとう ごまあぶら いり ごま	とりスープ しろワイン しお こしょう ローリエ しょうゆ す	579	26.7	20.8	2.2
16	木	ごはん さばのカレーやき かんぴょうのごまずあえ きょうふうだんごじる りんご ぎゅうにゅう	さば とりにく しろみそ ぎゅう にゅう	おろししょうが かんぴょう こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん なが ねぎ りんご	しちぶつきまい さとう いりご ま すりごま きびざとう ごま あぶら したらたま さといも	しょうゆ さけ みりん カ レーこ す かつおぶし うす くちしょうゆ	667	24.2	25.6	1.7
17	金	みそラーメン くりむしパン ししゃもフライ ナムル オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ とうにゅう はなまめ 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 たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ いら コーン こまつな オレンジ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら むしパンミックス メープルシロップ くり あぶら さとう いりごま	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう パニラエッ センス	514	24.7	18.7	2.1
20	月	はなやかごはん なまあげのにくまき おかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる みかん ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく かつおぶ し あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	しょうが キャベツ にんじん もやし た まねぎ ぶなしめじ あおねぎ みかん	しちぶつきまい ごしきはなむ すび いりごま さんおんとう でんぶん さとう じゃがいも	しょうゆ さけ みりん かつ おぶし	605	24.1	19.5	2.8
21	火	カレーライス しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく はなまめ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごかん みかんかん ももかん パナ ナ	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら したらたま カクテ ルゼリー 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 しろワイ ン	625	17.1	14.5	1.2
22	水	おはなしきゅうしょく パンズパン あじのハーブフライ フレンチポテトサラダ かぼちゃのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	あじ とうにゅう ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん きゅうり コー ン たまねぎ かぼちゃ オレンジ	はいがしよパン 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 コー ンスターチ	しお こしょう しろワイン パ ジル す マスタード とり スープ パセリ	635	29.5	23.7	2.1
24	金	だしをあげわいわいひメニュー こんぶじゃこごはん ほっけのしおやき あおなとあげごぼうのごまあえ あきのすましじる りんご ぎゅうにゅう	こんぶ しらすほし ほっけひ らき しろみそ かまぼこ とう ふ ぎゅうにゅう	こまつな きりぼしだいこん もやし にん じん ごぼう えのきたけ ながねぎ りん ご	しちぶつきまい さとう いりご ま あぶら すりごま	かつおぶし しょうゆ さけ みりん こんぶ うすくちし ょうゆ しお	556	26.9	18.3	2.6
27	月	じゃこなめし にくじゃが はくさいとだいこんのみそしる しらたまろみつきなこ ぎゅうにゅう	しらすほし ぶたにく あぶらあ げ あかみそ しろみそ きな こ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい だいこん あお ねぎ	しちぶつきまい いりごま じゃ がいも サラダあぶら さんお んとう したらたま くらざとう でんぶん	なめしのもと しょうゆ さけ みりん かつおぶし	587	21.7	15.3	2.0
28	火	ハムチーズサンドパン カレーチャウダー わかめとコーンのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ハム チーズ とりにく ベー コン あさり ぎゅうにゅう とう にゅう はなまめ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	はいがしよパン じゃがいも マカ ロニ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま	とりスープ しろワイン しお こしょう カレーこ す しょう ゆ	601	28.8	24.3	3.1
29	水	ごはん ししゃものてりやき すきやきに かきたまじる ココアプリン ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく やきとうふ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ いら し らたき ほししいたけ ながねぎ あおね ぎ	しちぶつきまい さとう いりご ま ふ サラダあぶら さんお んとう でんぶん プリンのもと	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし うすくちしょうゆ	629	26.6	21.5	1.6
30	木	ごはん マーポーどうふ コーンスープ りんご ぎゅうにゅう	どうふ ぶたにく だいず あか みそ まめみそ ハム ぎゅう にゅう	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 ク リームコーン コーン あおねぎ りんご	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 はるさめ	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン とり スープ うすくちしょうゆ し お こしょう	605	24.9	17.3	2.1
今月の目標		しょうじ 食事のマナーをしよう				中学年平均	597	25.7	19.9	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%

11月は千葉県がつ ちばけん ぜんこくの全校で、給食に千葉県きゅうしよく ちばけんでとれた新鮮しんせんでおいしい食たべ物ものを

つか とうりくみ 使う取組あさひちょうしやうをします。旭町小では10日が地産地消か ちさんちしやうメニューです。



## だしを味わう和食の日

24日は、昆布とかつおぶしのうまみたっぷりのだしを

味わうすまし汁を作ります。

