



# 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
1	木	きなこあげパン ウィンナーといんげんまめのトマトに ちばのやさしいサラダ オレンジ ギョウにゅう	きなこ いんげんまめ ぶたにく ウィンナー ギョウにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん トマトピューレー パセリ キャベツ だいこん こまつな コーン オレンジ	はいがパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう コーンスターチ ごまあぶら いらごま	しお トリスープ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ あかワイン こしょう パブリカ オールスパイス す	637	25.8	25.4	2.5
2	金	ごはん かつおふりかけ じゃがいものそぼろに だいこんとえのきのみそしる せつぶんまめ ギョウにゅう	あじつけおかか のり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ いらだいず ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ほしいたけ こんにゃく さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ	しちぶつきまい いらごま じゃがいも さんおんとう さとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	576	25.2	14.5	2.2
5	月	ごはん さばのソースに からしあえ さつまいもじる フルーツかん ギョウにゅう	さば ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん あおねぎ りんごかん ももかん みかんかん	しちぶつきまい さんおんとう さとう さつまいも	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	670	24.4	24.8	2.0
6	火	ごもくうどん なめしおにぎり わかさぎフリッター おひたし はるか ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ なたわか さぎフリッター ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほしいたけ こまつな キャベツ もやし はるか	うどん しちぶつきまい 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 なめしのもと	552	20.4	18.4	2.0
7	水	<b>6ねん1くみ こんだて</b> キムタクチャーハン とりのてりやき フレンチポテトサラダ わかめとたまごのスープ ココアプリン ギョウにゅう	ぎょうにく とりにく ひよこまめ わかめ たまご とうにゅう ギョウにゅう	しょうが にんじん キムチ たくあん ながねぎ たまねぎ こまつな きゅうり コーン	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう はちみつ じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ さとう でんぶん いらごま プリンのもと	しょうゆ さけ みりん す マスタード しお こしょう うすくちしょうゆ トリスープ	656	28.3	25.0	2.8
8	木	こくとうパン はなやさいシチュー カリポリサラダ バナナ ギョウにゅう	とりにく ギョウにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう パナナ	こくとうパン じゃがいも パター コーンスターチ コーンフレック サラダあぶら さとう	トリスープ しろワイン しお こしょう ローリエ しょうゆ うすくちしょうゆ す	578	22.4	20.1	1.5
9	金	ごはん たくあんじゃこいため にくどうふ さといものみそしる りんご ギョウにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	たくあん たまねぎ にんじん こんにゃく ほしいたけ えだまめ こまつな ながねぎ りんご	しちぶつきまい ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぶん さといも	さけ かつおぶし しょうゆ みりん しお	577	25.2	16.2	2.0
13	火	とりごぼうめし いかのてんぷら かんぴょうのごまぜあえ じゃがいもとわかめのみそしる ぼんかん ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ いか あおのり とうにゅう わかめ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	にんじん ごぼう えだまめ おろししょうが かんぴょう こまつな キャベツ もやし たまねぎ ぼんかん	しちぶつきまい さとう こむぎこ こめ あぶら すりごま きびざとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しお す かつおぶし	570	29.0	18.6	2.1
14	水	トマトとツナのスパゲッティ コーンサラダ やさいスープ チョコマフィン ギョウにゅう	あさり ツナフレック ベーコン とうふ とうにゅう ギョウにゅう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ピーマン トマトかん 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 さとう サラダあぶら こむぎこ マーガリン チョコクリーム メールシロップ	しるワイン ケチャップ しお こしょう バジル 赤ワイン す トリスープ うすくちしょうゆ ココア ベーキングパウダー	586	21.9	23.4	2.4
15	木	ごはん マーボーどうふ もずくたまごのスープ はくとうかん ギョウにゅう	とうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ もずく たまご ギョウにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ いら しょうが にんにく えのきたけ こまつな ももかん	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	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン トリスープ しお こしょう	596	26.7	18.6	2.1
16	金	ごはん ほっけのしおやき きんぴら のっぺいじる きよみオレンジ ギョウにゅう	ほっけひらき ぶたにく さつまあげ だいず とりにく なまあげ ギョウにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ ぶなしめじ だいこん ながねぎ こまつな しょうが きよみオレンジ	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう いらごま さといも でんぶん	さけ しょうゆ みりん とうがらし かつおぶし しお	569	27.8	17.1	2.0
19	月	<b>6ねん3くみ こんだて</b> ごはん とりのからあげ かいそうサラダ さつまいもとおもちのみそしる みかん ギョウにゅう	とりにく かいそうミックス わかめ しろみそ ギョウにゅう	おろししょうが おろしにんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん あおねぎ みかん	しちぶつきまい こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら いらごま もち さつまいも	しょうゆ みりん す しお かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	595	22.0	15.1	1.5
20	火	ピザサンドパン ようふうおでん ひたしあおまめ ひとくちリンゴゼリー ギョウにゅう	だいず チーズ とりにく ウィンナー あげボール あおだいず ひじき ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こんにゃく	はいがパン サラダあぶら じゃがいも さとう ひとくちゼリー	ケチャップ ピザソース トリスープ うすくちしょうゆ しお こしょう しるワイン しょうゆ す	555	27.8	21.0	2.7
21	水	はなやかごはん ちくわのいそべあげ ごまぜあえ よしのに デコボン ギョウにゅう	ちくわ あおのり とうにゅう とりにく なまあげ ギョウにゅう	キャベツ こまつな もやし にんじん たけのこ ほしいたけ こんにゃく えだまめ デコボン	しちぶつきまい ごしきはなむすび いらごま こむぎこ こめ あぶら さんおんとう すりごま さといも でんぶん	しょうゆ す かつおぶし さけ みりん	585	22.7	16.5	2.6
22	木	ごはん さけのしおこうじやき おかかあえ みそワントンスープ くろみつプリン ギョウにゅう	ぎんざけ かつおぶし ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ とうにゅう ギョウにゅう	キャベツ にんじん もやし ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ	しちぶつきまい いらごま さとう ウェーブワントン プリン メールシロップ くらざとう さんおんとう でんぶん	しおこうじ みりん しょうゆ かつおぶし さけ パナラ エッセンス	637	27.4	19.6	1.6
26	月	ナン チキンカレー おあげのサラダ きなこまめ ギョウにゅう	とりにく はなまめ あぶらあげ しらすほし いらだいず きなこ ギョウにゅう	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	ナン じゃがいも サラダあぶら さとう いらごま	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 カレーこうすくち しょうゆ す	551	25.1	20.6	1.6
27	火	ごはん たらあまからソースかけ ひじきのにももの きょうふうだんごじる りんご ギョウにゅう	まだら ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ とりにく しろみそ ギョウにゅう	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ながねぎ こまつな りんご	しちぶつきまい こめ あぶら さんおんとう サラダあぶら したらま さといも	さけ しょうゆ みりん かつおぶし うすくちしょうゆ	624	26.9	15.9	1.7
28	水	はくさいうどん さつまいもむしパン ししゃもフライ きりぼしだいこんサラダ みかん ギョウにゅう	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ししゃもフライ とうにゅう ギョウにゅう	しょうが にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり みかん	うどん サラダあぶら あぶら さとう いらごま むしパンミックス メールシロップ さつまいも	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお す パナラエッセンス	546	22.5	19.4	2.4
29	木	オムライス ブロッコリーサラダ コーンポターージュ デコボン ギョウにゅう	とりにく うすやきたまご ベーコン ギョウにゅう はなまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ 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 パセリ デコボン	しちぶつきまい 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	しるワイン ケチャップ しお こしょう パブリカ しょうゆ す トリスープ	596	23.3	18.8	2.4
<b>今月の目標</b>		<b>かんしゃ 感謝して食べよう</b>				中学年平均	592	25.0	19.4	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%



※7日(水)、19日(月)は6年生が考えた献立です。6年2組は3月に登場します。