



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
8	月	ハヤシライス おあげのサラダ はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし ギゆうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかん パセリ キャベツ きゅうり レモンかじゆう	しちぶつきまい オリーフゆ じゃがいも こむぎこ どうにゅう パター サラダあぶら さんおんとう さとう いりごま レモンゼリー	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 パプリカ ローリエ うすくちしょうゆ す	668	20.2	18.5	1.6
9	火	こくとうパン さけのハーブやき フレンチポテトサラダ アルファベットスープ はまさきみかん ギゆうにゆう	さけ どうにゅう ひよこめ ベーコン ギゆうにゆう	レモンかじゆう にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ テンゲンサイ はまさきみかん	こくとうパン こむぎこ パンこ オリーフゆ じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	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 うすくちしょうゆ	562	28.9	19.2	1.8
11	木	ごはん かつおふりかけ にくじゃが きょうふうだんごじる りんごかん ギゆうにゆう	味付おかか のり ぶたにく とりにく 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 だいこん ながねぎ こまつなり んごかん	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 しらたま	しょうゆ す みりん かつおぶし うすくちしょうゆ	590	22.7	13.2	2.2
12	金	ごはん さばのカレーやき ひじきのにももの かきたまじる きよみオレンジ ギゆうにゆう	さば ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ たまご ギゆうにゆう	おろししょうが にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ えのきたけ あおねぎ きよみオレンジ	しちぶつきまい さとう いりごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん	しょうゆ す みりん カレーこ かつおぶし うすくちしょうゆ しお	660	28.3	28.8	1.8
15	月	はなやかごはん しゃもてりやき のりずあえ よしのに はまさきみかん ギゆうにゆう	しゃも のり とりにく なまあげ ギゆうにゆう	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 はまさきみかん	しちぶつきまい ごしきはなむすび いりごま さとう さといも さんおんとう でんぶん	しょうゆ す みりん す かつおぶし	538	21.7	15.9	2.3
16	火	カレーライス ごぼうチップサラダ ココアプリン ギゆうにゆう	ぎゅうにく はなまめ あおのり どうにゅう 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 フロッコリー	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 いりごま プリンのもと	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	630	19.4	18.6	1.6
17	水	トマトとツナのスパゲッティ やさいスープ さつまいもむしパン ギゆうにゆう	あさり ツナフレーク ベーコン どうにゅう ギゆうにゆう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ピーマン トマトかん キャベツ にんじん ほうれんそう	スパゲッティ オリーフゆ さとう じゃがいも むしパンミックス メープルシロップ さつまいも	しるワイン ケチャップ しお こしょう バジル あかワイン とりスープ うすくちしょうゆ バニラエッセンス	523	21.9	17.0	2.0
18	木	パンズパン タンドリーチキン リボンマカロニサラダ ミネストローネスープ デコボン ギゆうにゆう	とりにく ヨーグルト ツナフレーク ベーコン あさり ギゆうにゆう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトジュース トマトかん パセリ デコボン	はいがパン マカロニ サラダあぶら さとう じゃがいも コーンスターチ パター	しお こしょう カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す とりスープ しるワイン	546	28.1	18.9	2.5
19	金	たけのごはん さわらフライ ごまずあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる きよみオレンジ ギゆうにゆう	あぶらあげ さわら どうにゅう わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	たけのこ キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ きよみオレンジ	しちぶつきまい さとう こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう いりごま すりごま じゃがいも	す しょうゆ しお しおこうじ ちゅうのうソース す こんぶ かつおぶし	609	28.3	21.7	2.3
22	月	マーボーどんぶり ワンタンスープ フルーツかん ギゆうにゆう	どうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ 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 しょうが にんにく テンゲンサイ りんごかん ももかん みかんかん	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 ウェーブワンタン	オイスターソース しょうゆ す トウバンジャン かつおぶし こんぶ しお こしょう	566	23.1	16.1	2.1
23	火	みそラーメン わかめおにぎり わかさぎフリッター ナムル デコボン ギゆうにゆう	ぶたにく だいず あかみそ わかめ 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 たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ いら コーン こまつな デコボン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら しちぶつきまい いりごま あぶら さとう	とりスープ しょうゆ す みりん こしょう	552	21.8	19.2	1.9
24	水	ごはん いかのてんぷら からしあえ じゃがいもととうふのみそしる きよみオレンジ ギゆうにゆう	いか あおのり どうにゅう とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	おろししょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ あおねぎ ほししいたけ きよみオレンジ	しちぶつきまい こむぎこ こめ あぶら さとう じゃがいも	す しお しょうゆ マスタード こんぶ かつおぶし	533	25.5	15.4	1.4
25	木	セサミトースト クリームシチュー かいそうサラダ みしょうかん ギゆうにゆう	とりにく ベーコン ギゆうにゆう はなまめ なまクリーム かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム フロッコリー キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	はいがしよくパン マーガリン ねりごま すりごま グラニューどう じゃがいも パター コーンスターチ さとう ごまあぶら いりごま	シナモン とりスープ しるワイン しお こしょう ローリエ しょうゆ す	611	24.3	26.5	2.3
26	金	ごはん ほっけのしおやき ぎんぴら たまごのスープ りんごゼリー ギゆうにゆう	ほっけひらき ぶたにく さつまあげ だいず たまご ギゆうにゆう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ えのきたけ あおねぎ りんごジュース りんごかん	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう いりごま でんぶん クールゼリー	す しょうゆ みりん とうがらし とりスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	610	28.5	18.3	2.3
30	火	ごはん カルチャンつくだに にくどうふ きゃべつとわかめのみそしる きなこめめ ギゆうにゆう	にほし かつおぶし しおこんぶ どうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ いりだいず きなこ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ キャベツ ぶなしめじ	しちぶつきまい いりごま さとう ふ さんおんとう でんぶん	す しょうゆ す みりん かつおぶし しお こんぶ	614	30.3	19.7	2.0
今月の目標		じゅんび あとかたづ じょうず 準備や後片付けを上手にしよう				中学年平均	587	24.9	19.1	2.0

☆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

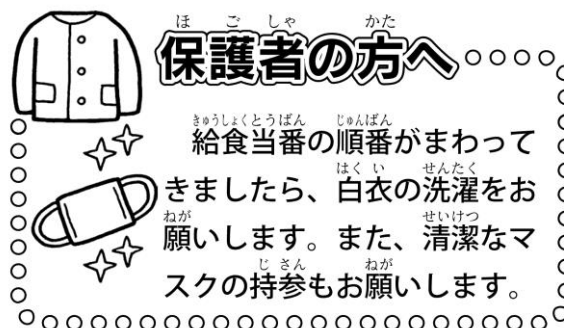
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



しんがつき
新学期のスタートです。

あさ
朝ごはんをしっかり食べ、1日の

せいかつ
生活リズムをととのえましょう。



保護者の方へ

きゅうしよくとうばん じゅんぱん
給食当番の順番がまわって

きましたら、白衣の洗濯をお

願います。また、清潔なマ

スクの持参も願います。

ねんせい きゅうしよく にち か
♡♡♡1年生の給食は16日(火)からはじまります。♡♡♡