

給食予定献立表

日	曜日	こんだて名	牛乳	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				
2	月	ごはん なまあげのかりんあげ ナムル みそしる		なまあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん だいこん	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうゆ かつおぶし	610	23.0	24.6	1.8
6	金	チンジャオロースどん スーミータン あんにとんどうふ		ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ビーマン きピーマン あかピーマン たけのこ たまねぎ にんじん もやし にんにく コーン クリームコーン みかんかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら さんおんどう でんぶん ごまあぶら あんにとんどうふ さとう	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	610	23.5	17.2	1.6
9	月	じゃことさつまいものごはん さんまのオイスターソース ごまあえ みそしる オレンジ		ちりめんじゃこ さんま しろみそ あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん オレンジ	こめ ごまあぶら さんおんどう さつまいも ごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ 酒 オイスターソース みりん 豆板醤 かつおぶし	606	23.7	23.6	2.4
10	火	わふうボンゴレスパゲティ わかさぎのフリッター かりかりわかめサラダ ようなしのケーキ		あさり ベーコン のり わかさぎフリッター わかめ たまご ヨーグルト はなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム まいたけ にんにく こまつな ブロッコリー キャベツ エリンギ ようなしかん	スパゲティ オリーブ油 バター あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう コーンフレーク こむぎこ	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ベーキングパウダー シナモン	615	24.8	27.4	2.3
11	水	ごはん ホイコーロー ちゅうかたまごスープ フルーツポンチ		ぶたにく なまあげ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく ビーマン あかピーマン ながねぎ キャベツ きくらげ ほししいたけ にんじん はくさい あおねぎ みかんかん パイカン ももかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	塩 しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 豚鶏スープ こしょう 白ワイン ももかんじゅう	642	27.7	19.5	1.6
12	木	コッペパン はなまめコロッケ ポイルキャベツ やさいのスープに		はなまめ ベーコン たまご ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ さやいんげん セロリー	まるパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら	塩 こしょう 中濃ソース 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ	640	25.3	23.4	2.3
13	金	ごはん さけのうめじそやき やさいとはるさめのいためもの みそしる パナナ		ぎんざけ ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	うめびしお しそのは にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな にら パナナ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	酒 みりん しょうゆ こしょう 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース かつおぶし	610	28.3	18.3	1.9
16	月	ごもくかきたまうどん ぶりのてりやき うめじやおにぎり のりナッツあえ		とりにく あぶらあげ なたと たまご ぶりの のり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ	うどん でんぶん さとう こめ ごま アーモンド	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ 梅ちりめん	625	31.6	21.9	2.1
17	火	ごはん さばのなんぶやき のりあえ みそしる グレープフルーツ		さば のり わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	みりん しょうゆ 酒 かつおぶし	615	24.4	25.3	2.2
18	水	えだまめごはん なまあげのピリからいため かぶとはくさいのクリームスープ オレンジ		ぶたにく なまあげ あかみそ ベーコン はなまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら こんにやく はくさい かぶ チンゲンサイ かぶのは オレンジ	こめ むぎ ごま サラダあぶら さんおんどう でんぶん こめこ ごまあぶら	塩 酒 こんぶ みりん こしょう オイスターソース しょうゆ 豆板醤 豚鶏スープ 鶏スープ	605	27.6	21.3	2.1
19	木	ピザトースト キャベツのシチュー ナタデココいりフルーツポンチ		ソーセージ チーズ とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ にんにく トマトピューレ ビーマン にんじん キャベツ パセリ なたでこ みかんかん パイカン ももかん	じゃがいも サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ケチャップ ピザソース 塩 こしょう 豚鶏スープ 白ワイン ももかんじゅう	650	24.6	22.9	1.9
20	金	ぶたキムチどん トックいりたまごスープ ポップビーンズ		ぶたにく あさり たまご のり だいず あおのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ にら もやし こまつな	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん トック あぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつおぶし こんぶ	601	28.8	20.1	2.0
21	土	カレーライス ひじきとひよこまめのサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく とうにゅう ひじき ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご コーン えだまめ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう こんにやくゼリー	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレーこ カラムマサラ チャツネ マサラマイルド ターメリック 酢	608	21.4	15.6	1.4
24	火	スパゲティマトソース みずなとしめじのごまサラダ くりのチョコレートケーキ		ぶたにく ベーコン あさり チーズ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム はなまめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト トマトペースト パセリ みずな ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま バター こむぎこ チョコレート	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酢 コア ベーキングパウダー	622	24.3	23.2	1.9
25	水	ごはん なまあげのにくまき やさいのごまサラダ みそしる こぶくろアーモンド		なまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし はくさい	こめ むぎ さんおんどう でんぶん ごま さとう ごまあぶら アーモンド	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつおぶし	638	25.9	28.9	2.0
26	木	ココアあげパン チキンとポテトのトマトに アーモンドいりじょうもんあえ パイナップル		とりにく あさり だいず ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ れんこん こまつな パイ	ツイストパン あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも アーモンド ごま	ココア 赤ワイン チャツネ ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう ロール 豚鶏スープ 薄口しょうゆ みりん	625	25.7	24.3	1.9
27	金	ごはん さんまのうめに おひたし とんじる オレンジ		さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	うめほし こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく オレンジ	こめ むぎ さとう さいとも	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	609	25.0	21.7	2.2
30	月	ドライカレー しろみぎかなのチリソース じゃこのかりかりサラダ かぼちゃのポタージュ		ベーコン ぶたにく あさり ひよこまめ ほき たまご かいそうマックス ちりめんじゃこ はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ マッシュルーム	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも バター こめこ	塩 酒 カレーこ 赤ワイン しょうゆ こしょう ベーキングパウダー ケチャップ 豆板醤 豚鶏スープ 酢 白ワイン	612	27.2	22.8	2.6
31	火	ごはん じゃがいものそぼろに みそしる ハチミツレモンゼリー		ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さんおんどう レモンゼリー	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	613	22.5	13.1	2.1

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

中学年平均 619 25.5 21.8 2.0

※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%