

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					
1	水	ごはん ホイコーロー はくさいのクリームスープ りんご		ぶたにく なまあげ ベーコン はなまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく ビーマン あかビーマン ながねぎ キャベツ きくらげ ほししいたけ はくさい テンゲンサイ にんじん こまつな りんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん こめこ	塩 しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 こしょう 豚鶏スープ	609	27.0	18.8	1.5	
2	木	【6年2組のこんだて】 スイートポテトトースト カレンシチュー はるさめサラダ アセロラゼリー		はなまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	しょくパン さつまいも さんおんとう じゃがいも バター サラダあぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま アセロラゼリー	パナエッセンス 赤ワイン こしょう 塩 豚鶏スープ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー ガラムマサラ マサラマイルド ターメリック チャツネ 酢	660	22.9	22.5	2.1	
3	金	ごはん いわしのねぎみそまき なのはなのごまあえ けんちんじる おにうちまめ		まいわし あかみそ しろみそ ちくわ あぶらあげ とうふ いりだいず ぎゅうにゅう	ながねぎ なのはな こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく	こめ むぎ ごま さとう はるまきのかわ あぶら サラダあぶら さといも	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし	604	25.9	19.7	1.7	
6	月	コーンちやめし おでん はるさめのいためもの りんご こぶくろアーモンド		あげボール がんとどき うずらたまご こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	コーン にんじん だいこん こんにやく にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな なら りんご	こめ むぎ じゃがいも ちくわぶ はるさめ さとう ごまあぶら アーモンド	かつおぶし しょうゆ 酒 塩 みりん こんぶ こしょう オイスターソース 甜麺醤 豆板醤	619	23.5	22.8	2.0	
7	火	チンジャオロースどん ちゅうかコーンスープ カクテルポンチ		ぶたにく かにかまぼこ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ビーマン きビーマン あかビーマン たけのこ たまねぎ にんじん もやし にんにく こまつな コーン クラムコーン みかんかん バインかん	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら カクテルゼリー さとう	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 豚鶏スープ	611	24.2	14.2	1.7	
8	水	かやくごはん さけのうめじそやき いかくんサラダ みそしる ぼんかん		とりにく あぶらあげ ぎんざけ いかくんせい とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにやく えだまめ うめびしお しそのは かぶ きゅうり にんじん レモンかじゅう たまねぎ ぼんかん	こめ サラダあぶら さとう ごま	しょうゆ 酒 こんぶ みりん 酢 塩 こしょう かつおぶし	602	30.7	23.4	2.2	
9	木	コッペパン ヒレカツ ポイルキャベツ かぶのホワイトシチュー オレンジ		ぶたにく とりにく はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん かぶ こまつな オレンジ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも サラダあぶら	こしょう 酒 中濃ソース 塩 白ワイン 豚鶏スープ	621	28.7	23.9	2.1	
10	金	ごもくあんかけやきそば わかさぎのフリッター かんこくふうわかめサラダ ようなしのケーキ		ぶたにく あさり えび いか うずらたまご なたと わかめ わかさぎフリッター たまご ヨーグルト はなまめ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん テンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり おろしにんにく ようなしかん	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ パター サラダあぶら	しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース 豚鶏スープ 酢 コショウ シナモン ベーキングパウダー	633	30.1	27.8	2.1	
13	月	【6年1組のこんだて】 ごはん しおからあげ キャベツのレモンふうみサラダ みそしる ぼんかん		とりにく 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 にんにく にんじん コーン キャベツ レモンかじゅう はくさい こまつな ぼんかん	こめ むぎ さんおんとう でんぶん あぶら サラダあぶら さとう	塩 こしょう 酒 酢 かつおぶし	628	26.2	23.7	1.8	
14	火	ハッシュドビーフ アーモンドわかめサラダ ふわふわスープ りんご		ぎゅうにく はなまめ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ キャベツ ブロッコリー エリキ レモンかじゅう ながねぎ クリームコーン ほうれんそう りんご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド でんぶん	赤ワイン 塩 ケチャップ こしょう ハシラウ しょうゆ デミタラソース 酢 豚鶏スープ	629	23.6	22.3	2.1	
15	水	ごはん かりかりがんと ごもくきんぴら みそしる こくとうきなこまめ		とうふ ひじき さつまあげ ツナ たまご くわわかめ なまあげ わかめ きなこ あかみそ しろみそ いりだいず ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく だいこん	こめ むぎ アーモンド あぶら でんぶん こむぎこ コーンフレーク ごま サラダあぶら さんおんとう さんおんとう くらざとう	しょうゆ 塩 酒 みりん とうがらし かつおぶし	634	25.8	22.7	2.1	
16	木	はいがパン ポークビーンズ やさしいサラダ ぶどうゼリー		だいず ベーコン ぶたにく はなまめ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトビュレ キャベツ きゅうり ぶどうかん	はいがパン じゃがいも サラダあぶら さとう アーモンド こんにやくゼリー	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ デミタラソース 中濃ソース オールハイス 豚鶏スープ 酢 しょうゆ 白ワイン	626	26.0	24.2	1.9	
17	金	わふうボンゴレスパゲティ ししゃものごまあげ みずなとしめじのごまサラダ アーモンドチョコケーキ		あさり のり ししゃも たまご はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム まいたけ にんにく こまつな みずな ほうれんそう キャベツ にんじん ぶなしめじ	スハゲティ オリーブ油 バター こむぎこ でんぶん ごま あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう アーモンド グラニューとう チョコレート	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ベーキングパウダー ココア ラム酒	679	26.1	34.1	1.9	
20	月	ごはん さんまのかばやき やさしいのごまサラダ みそしる オレンジ		さんま とうふ 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 えのきたけ たまねぎ こまつな オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら きびざとう ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 酢 かつおぶし	623	23.5	25.4	1.8	
21	火	カレーライス ポテトとかぼちゃのサラダ ぼんかん		ぶたにく とうにゅう 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 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー コーン ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター あぶら さとう	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 ガラムマサラ マサラマイルド ターメリック チャツネ 酢	601	22.2	16.1	1.4	
22	水	かきたまうどん いかにかりんとうがらめ かんぴょうのごまあえ うめじゃこおにぎり		とりにく あぶらあげ なたと たまご いか 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 かんぴょう キャベツ もやし	うどん でんぶん あぶら さんおんとう アーモンド ごま きびざとう ごまあぶら こめ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ 酢 梅ちりめん	614	29.9	18.1	2.0	
24	金	ごはん ぶりのてりやき アーモンドいりじょうもんあえ みそしる りんご		ぶり ひじき かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん れんこん こまつな たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう アーモンド ごま じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ かつおぶし	600	26.4	21.1	2.0	
27	月	【6年1組のこんだて】 ごはん にくじゃが こんさいのごまみそしる ぼんかん アーモンドフッシュ		ぶたにく とりにく 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 ほししいたけ れんこん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう さといも ごま アーモンドフッシュ	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	603	24.3	14.7	1.8	
28	火	【6年2組のこんだて】 マーボーどん はるさめサラダ スイートはるまき		ぶたにく とうふ あかみそ まめみそ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん なら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ごま さつまいも さんおんとう はるまきのかわ バター あぶら こむぎこ	酒 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 酢 塩 パナエッセンス	679	23.2	24.7	1.7	
								中学年平均	625	25.8	22.1	1.9

☆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※1~32.5g、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%