

日曜日	つかいませ	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とになる	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とになる	調味料類								
13月		しょうがごはん なまあげのにくまき まめまじる アセロラゼリー ぎゅうにゅう	なまあげ ふたにく あぶらあげ だいたい しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが ふなしめじ ながねぎ こまつな	この むぎ さんおんとう ごま じゃがいも アセロラゼリー	めんぷ しお うすくしろしゅう さけ しゅうゆ みりん かつおぶし	631	24.6	20.9	2.3				
14火		きなこあげパン アスパラシチュー かいそうサラダ れいとうパン ぎゅうにゅう	きなこ とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ かいそうミックス ツナフレーク	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり だいこん パイン	ツイストパン グラニューとう だいたい サラダあぶら じゃがいも こむぎ バター ごまあぶら さとう	しお しるワイン こしょう とんけいスープ すしゅうゆ	686	25.0	28.0	2.5				
15水		さんまのかばやきどん けんちんじる カラフルゼリー ぎゅうにゅう	さんま なまあげ ぎゅうにゅう	おろししょうが ながねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	この むぎ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さといも ケールゼリー カクテルゼリー	さけ しゅうゆ しお みりん かつおぶし	655	20.9	23.4	1.7				
16木		スパゲッティペスカトーレ バナナブルーケーキ コンソメスープ カシューナッツ ぎゅうにゅう	シーフードミックス あさり たまご とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ きびまん トマト ふなしめじ トマトジュース パセリ バナナ ほしブルー キャベツ にんじん コーン	スパゲッティ オリブ油 あかワイン しお こしょう とんけいスープ ローリエ コンソメ ベーキングパウダー ラムシ さけ しょうゆ	648	25.1	22.0	2.4					
17金		えだまめごはん ぶりのてりやき くわかめのきんぴら れいとうピーチ ぎゅうにゅう	ぶり くわかめ ぎゅうにゅう	えだまめ ごぼう にんじん こんにやく もも	この さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	さけ こんぷ しお しょうゆ みりん とうがらし	616	23.9	20.3	1.8				
18土		ミラノぶうリア コーンサラダ やさいスープ こくとプリン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい チーズ とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	ぶなしめじ たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレール トマト パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン かじゅう かぶ さやいんげん セロリ	この バター サラダあぶら さとう じゃがいも プリン くらざとう	カレー こしょう あかワイン ケチャップ チーズソース ウスターソース ハヤシル とんけいスープ しょうゆ すしお	649	23.7	20.9	2.3				
20月		ブルコギどん やさいチップス ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ にら かほちや	この さとう ごまあぶら さつまいも じゃがいも あぶら この ブルーベリーゼリー	しょうゆ さけ みりん こしょう しお	617	21.0	16.7	1.5				
21火		シナモントースト ようふうおでん アーモンドサラダ アップルシャーベツ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ あげ ベーコン うずら たまご ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ こんにやく ブロッコリー きゅうり りんご	しょうパン マーガリン グラニューとう じゃがいも アーモンド さとう サラダあぶら	シナモン うすくしろしゅう しるワイン しお こしょう とんけいスープ す	601	22.5	25.1	2.5				
22水		キムチピラフ わかさぎフリッター ちゅうかたまごスープ あんぱんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく わかさぎ フリッター とりにく とうふ たまご かんてん ぎゅうにゅう とうにゅう ゼラチン	しょうが ながねぎ キムチ にんじん たまねぎ クリーム コーン ほうれんそう みかんかん	この ごまあぶら ごま サラダあぶら でんぶん さとう	しょうゆ さけ しお こしょう うすくしろしゅう とんけいスープ アーモンドエッセンス	620	22.2	23.2	2.1				
27月		ごこまいりごはん あじのなんばんづけ わかめたまごスープ れいとうパン ぎゅうにゅう	あじ わかめ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ ながねぎ しょうが パイン	この ごこまい でんぶん こむぎ だいたい あぶら さんおんとう ごま	しお こしょう さけ しょうゆ す とうがらし とんけいスープ	594	27.3	16.3	2.0				
28火		ピザドック ポトフ じゃことかい そうサラダ あまなつゼリー ぎゅうにゅう	チーズ とりにく うずら たまご かいそう ミックス ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん かぶ キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん なつみかんかん	コッペパン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ケールゼリー	ピザソース しるワイン しお こしょう とんけいスープ すしゅうゆ	654	28.0	22.3	2.5				
29水		ちゅうかどん ちゅうかふう コーンスープ れいとうピーチ ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うずら たまご なると あさり たまご ぎゅうにゅう	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ マッシュルーム きぬさや たまねぎ コーン クリーム コーン もも	この サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ とんけいスープ	605	25.2	15.4	1.7				
30木		ひやしうどん かきあげ まっちゃマドレーヌ ぎゅうにゅう	なると わかめ さくらえび あさり ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう たまご	きゅうり たまねぎ にんじん ながねぎ	うどん ごま こむぎ あぶら この グラニューとう バター	しょうゆ みりん さけ かつおぶし ベーキングパウダー しるワイン まっちゃ パンコエッセンス	616	20.7	26.2	2.3				
31金		なつやさい カレーライス まめいり ミネストローネ スープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり うずら たまご ひよこまめ いんげん まめ ぎゅうにゅう	かほちや なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン あか ピーマン にんにく マッシュルーム みかんかん パインかん ももかん	この サラダあぶら じゃがいも さとう	サフラン あかワイン ケチャップ カレー チルル しお こしょう コンソメ	664	19.3	14.8	2.6				
8/1土		やきにくどん うめあえ はちみつ レモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	しょうが おろし にんにく たまねぎ もやし にんじん しらたき ピーマン キャベツ ほうえん そう うめし	この サラダあぶら ごまあぶら さとう レモンゼリー	しょうゆ さけ コチュジャン みりん オイスターソース	604	19.7	14.8	1.1				
今月の目標		きゅうしょくのえいせいにきをつけよう					中学年平均	631	23.3	20.7	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%



## 《給食時間のお約束》

①給食の前には、きれいに手を洗いましょう。

②給食中は、お話はなるべく控えましょう。

③お箸やスプーン等を忘れずに持ってきましょう。

