



給食予定献立表

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	火		ツナエッグトースト じゃこサラダ ミネストローネスープ てつくりみかんゼリー ぎゅうにゅう	たまご ツナフレーク わかめ ちりめんじゃこ とりにく あり だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん トマト みかんジュース みかんかん	しょうゆ マヨネーズ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも クールゼリー	こしょう からし すししょうゆ しお ケチャップ しるワイン とんけいスープ				641	26.6	20.8	3.0		
2	水		ごはん とりにくのみぞれかけ ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし なまあげ きゅうにゅう	だいこん ブロッコリー コーン ほししいたけ なかねぎ にんじん こんにゃく しょうが	こめ はいがまい でんぶん こむぎご あぶら きびさとう さといも	しょうゆ みりん かつおぶし さけ しお				604	22.4	18.6	1.4		
3	木		ジャージャーめん だいかくいも やさいのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり まめみそ あかみそ とりにく きゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ なかねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが かつお キャベツ さやいんげん セロリー	ちゅうかめん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さといも あぶら さんおんどう みずあめ ごま じゃがいも	デンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン とんけいスープ しお				616	25.2	16.1	2.3		
4	金		ごはん しろみさかなのユウリンチーソースかけ ナムル たまごスープ ぎゅうにゅう	メルルサー とろろ たまご にかまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	なごねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん クリームコーン	こめ でんぶん こむぎご あぶら さんおんどう ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ すしお こしょう さけ うずらししょうゆ とんけいスープ				602	27.7	16.8	2.0		
7	月		メキシカンピラフ タンドリーチキン 3しょくまめのスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	えび あさり ウィナー とりにく ヨーグルト ひよこめ だいず いんげんまめ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほししいたけ にんにく しょうが パセリ グレープフルーツ	こめ パター	カレー コンソメ しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ しるワイン とんけいスープ				595	27.1	18.2	2.5		
8	火		ココアあげパン クリームシチュー フレッシュサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あさり いんげんまめ きゅうにゅう とうろくにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン レモンかじゅう オレンジ	ココア しお しょうゆ グタニューとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ パター こむぎご さとう	ココア しお しょうゆ とんけいスープ あかワイン すししょうゆ				655	22.8	25.3	1.7		
9	水		えだまめごはん さばのごまだれやき くるみあえ さつまじる ぎゅうにゅう	さば ひじき かつおぶし しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん なごねぎ こんにゃく	こめ もぎ さとう ごま くるみ さつまいも	さけ こんぶ しお みりん しょうゆ うずらししょうゆ かつおぶし				678	23.8	26.1	2.4		
10	木		コーンわかめラーメン チョコカッパケーキ ししゃものいそべあげ アーモンドあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ あさり うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ししやも あおゆ	にんにく しょうが にんじん コーン あじつげんマ だいずもやし なごねぎ たまねぎ ほろれんそう キャベツ もやし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう パター チョコレート みずあめ こむぎご こめ あぶら アーモンド	しょうゆ さけ しお しょうゆ とんけいスープ ラムシ油 ペーキングパウダー ココア みりん				626	26.2	27.7	2.4		
11	金		ゆかりごはん こうやどうふのあげに みそしる バナナ ぎゅうにゅう	とりにく こりどうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん なごねぎ ほろれんそう バナナ	こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さんおんどう	ゆかり しょうゆ みりん さけ かつおぶし				639	21.6	16.9	2.6		
14	月		まーぼーどん はるさめスープ なしゼリー ぎゅうにゅう	とうふぶたにく だいず あかみそ まめみそ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん なごねぎ にら しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ こまつな もやし ようなんかん	こめ さんおんどう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ クールゼリー	オイスターソース トウバン ジャン しょうゆ さけ しお こしょう コンソメ				620	24.6	18.7	2.5		
15	火		はいがパン いちごジャム カレーポトフ ごまサラダ カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり うずらたまご ひよこめ きゅうにゅう	にんじん かつお かつおのほ キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン みかんかん バインかん ももかん	はいがパン いちごジャム じゃがいも ごまあぶら さんおんどう ごま カクテルゼリー さとう	しるワイン しお しょうゆ カレー コンソメ す				621	21.0	16.8	1.8		
16	水		ごまごはん いわしのうめ のりあえ とんじる ぎゅうにゅう	まいわし のりぶたにく とうふ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	うめぼし しょうが なごねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ もぎ ごま さんおんどう じゃがいも	さけ みりん しょうゆ かつおぶし				604	28.7	16.7	2.2		
17	木		ナポリタン ハンブキンマフィン コンソメスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ペーコン あさり チーズ たまご とうろくにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん コーン パセリ グレープフルーツ	スパゲッティ サラダあぶら こむぎご こめ さとう パター ハンブキンシード じゃがいも	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう ペーキングパウダー さけ しょうゆ コンソメ				655	22.3	18.2	2.7		
18	金		のさわなチャーハン ししゃものごまあげ えいようすいとん オレンジ ぎゅうにゅう	ゆきあた なると ししやも スキムミルク とりにく えび あぶらあげ ぎゅうにゅう	なごねぎ たけのこ のさわなづけ ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう オレンジ	こめ もぎ サラダあぶら ごまあぶら こむぎご ごま あぶら しらたまご	さけ みりん しょうゆ こしょう しお かつおぶし				623	24.3	18.0	2.1		
23	水		ごはん ビーナッツみそ なまあげのごまに すましじる ぎゅうにゅう	あかみそ なまあげ とりにく なると わかめ きゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん ぶなめじ なごねぎ こまつな	こめ もぎ ビーナッツ サラダあぶら ほうちみつ みずあめ さんおんどう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん かつおぶし しお				643	26.8	20.4	2.5		
24	木		やきそば チーズトック ちゅうかふうコーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると あおゆ たまご きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし べにしょうが コーン クリームコーン バナナ	ちゅうかめん サラダあぶら チーズトック でんぶん	こしょう ちゅうかうソース やきそばソース しお しょうゆ とんけいスープ				654	22.2	27.4	2.2		
25	金		さつまいものごはん さわらのさいきょうやき こもくきんぴら なし ぎゅうにゅう	さわら さいきょうみそ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ なし	こめ もぎ ごま さつまいも さとう じゃがいも サラダあぶら	しお しょうゆ みりん とうろがし				621	26.0	15.8	1.6		
28	月		じゃこごはん おきなわふうにしめ ワタナスープ てつくりバイゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこぶたにく こりどうふ たまご なると あさり きゅうにゅう	れんこん にんじん たけのこ ごぼう ピーマン ほししいたけ こんにゃく とうろがし なごねぎ しょうが きんぴら もやし こまつな にら しなちく バインジュース バインかん	こめ はいがまい むぎ ごま さんおんどう サラダあぶら ワタシンのかわ でんぶん ごまあぶら クールゼリー	しょうゆ さけ みりん しお こしょう オイスターソース とんけいスープ				648	27.2	14.9	2.3		
29	火		しょくばん ブルーベリージャム とうろグラタン かいそうサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	とうろふ だいず とりにく あさり なまクリーム ぎゅうにゅう とうろくにゅう はなまめ チーズ かいそうミックス ツナフレーク とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん パセリ	しょうパン ブルーベリージャム サラダあぶら パター バンに こめ ごまあぶら さとう マカロニ じゃがいも	しお しょうゆ しるワイン とんけいスープ ローリエ タイム すししょうゆ				657	30.6	24.1	2.6		
30	水		あきのかおりごはん さんまのしおやき おろしあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ さんま かつおぶし とうろふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	ぶなめじ にんじん だいこん だいずもやし こまつな なご	こめ さつまいも さとう ごま でんぶん	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし				619	27.5	24.8	1.8		
今月の目標			たべものののはたらきをしよう!								中学年平均		631	25.2	20.1	2.2

☆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%