



# 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		シナモントースト チリコンカン きりぼしだいこんサラダ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく きんときまめ ひよこまめ パーコン こんが ツナフレーク ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ドラムビュッレ きりぼしだいこん きゅうり りんご	しよくパン マーガリン グラニューとう サラダあぶら さとう ごま	シナモン ケチャップ しお チリパウダー とんけいスープ す しょうゆ	636	24.1	24.2	2.4				
2	水		ちりめんごはん はんぺんフライ いろどりあえ なめごととうふのみそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ はんぺん チーズ ツナフレーク たまご とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな ほうさい もやし にんじん なめこ ながねぎ	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま こむぎこ はんこ あぶら	しょうゆ こしょう みりん かつおぶし	627	27.2	19.8	2.6				
3	木		みそラーメン じゃがまるくん ピーナッツあえ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ぎゅうにゅう たまご	にんじん もやし ながねぎ たけのこ にら コーン しょうが にんにく こまつな キャベツ パパナ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス だいずあぶら さとう ピーナッツ	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ しお ケチャップ みりん	608	24.3	25.7	2.3				
4	金		バターライス キーマカレー ABCスープ てづくりいちごミルクゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり ヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ パセリ いちご	こめ バター こむぎこ サラダあぶら マカロニ クールゼリー	しよ こしょう カレー しょうゆ ケチャップ チキンス ちゅうのうソース あかワイン オイスターソース グラムマサラ カレーパロマ ロイヤルマサラ とりスープ とんけいスープ カレールウ	661	26.8	19.5	2.6				
7	月		ごこまいりごはん さばのかんにるに かみぶようのごますあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さば とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが かんひょう こまつな もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん	こめ ごこまい さんおんとう ごま きびごと さまあぶら さいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし す しお	651	25.7	25.9	2.6				
8	火		はいがパン ブルーベリージャム クリームシチュー コーンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりく あさり 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 マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう オレンジ	はいがパン ブルーベリージャム じゃがいも マカロニ サラダあぶら バター こむぎこ さとう	しよ こしょう とんけいスープ あかワイン しょうゆ す	649	21.3	22.0	1.8				
9	水		ごはん にくととうふ みそしる みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ きぬさや みかん	こめ さんおんとう じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	601	23.8	17.2	1.7				
10	木		ほうとうどん いなりずし ちくわのいそべあげ アーモンドあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ しろみそ しらすほし いなりあげ ちくわ たまご あかみそ ぎゅうにゅう	かほちや たまねぎ ながねぎ ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ	ほうとう さんおんとう こめ こむぎこ あぶら アーモンド	さけ かつおぶし す しょうゆ みりん	603	22.9	21.8	2.6				
11	金		キムチピラフ パンパンジー とうふのとりみスープ きなこナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく さきみ しらみそ とりく とうふ たまご きなこ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ とりく とうふ にんじん たけのこ きくらげ あさつき	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶ カシューナッツ	しょうゆ さけ しお ごこしょう うずくしょうゆ とんけいスープ	585	23.6	23.6	1.9				
14	月		ごはん やさいのごまに かきたまじる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりく たまご とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	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 こまつな ながねぎ グレープフルーツ	こめ じゃがいも さんおんとう ごま ごまあぶら でんぶ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし しお	602	23.1	15.9	1.3				
15	火		あげぼん さけのポテサラやき パンキンシチュー りんご ぎゅうにゅう	ぎんざけ とうにゅう とりく あさり ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム	にんじん パセリ かほちや たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	ツイストパン グラニューとう だいずあぶら マヨネーズ じゃがいも バター こめ	しよ こしょう しろワイン コンソメ	656	25.9	24.7	2.1				
16	水		さつまいものごはん いわしのうめしそフライ のりあえ とんじる ぎゅうにゅう	まいゆし たまご のり ぶたにく しらみそ あかみそ ぎゅうにゅう	うめほし しそのは こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ むぎこ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さいも	しよ こしょう みりん しょうゆ かつおぶし	649	26.7	18.0	2.2				
17	木		カレーうどん ライスコロッケ いそかあえ しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく なた とう うずらたまご ハム チーズ たまご しらすほし のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ グリンピース パセリ こまつな もやし みかんかん バンかん ももかん パパナ	ゆでうどん こめ こめこ パンこ あぶら しらすたま さとう	しょうゆ カレールウ カレーこ しょう かつおぶし こしょう ケチャップ みりん	606	26.2	17.0	2.8				
18	金		ハヤシライス ツナサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり まぐらフランク とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム ドラム プロックリー じゃがいも きゅうり レモンかじゅう セロリ	こめ サラダあぶら さとう ごま バター	あかワイン ウスターソース ハヤシライス しょうゆ す しよ こしょう とんけいスープ	627	24.5	19.9	2.5				
21	月		ちゅうかどん はるさめサラダ てづくりりんごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うずらたまご なた あさり ぎゅうにゅう	にんじん ほうさい 手コウサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや キャベツ きゅうり りんごジュース りんご	こめ サラダあぶら でんぶ ごまあぶら はるさめ さとう ごま クールゼリー	しよ こしょう しょうゆ とんけいスープ す	606	23.5	16.4	1.7				
22	火		エクレアパン ポトフ カリカリサラダ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり フロッキー みかん	コッペパン チョコレート スプレーチョコ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ なたねあぶら	しろワイン しよ こしょう とんけいスープ す しょうゆ	610	25.0	21.7	1.7				
23	水		コーンちやめし おでん シンヤモのてりやき もやしのごまあえ ぎゅうにゅう	ちくわ つみれ こんが あげボール うずらたまご かつおぶし ししやも ぎゅうにゅう	コーン だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし	こめ さとう ごま じゃがいも ちくわぶ さんおんとう ごまあぶら	しよ しょうゆ さけ こんが みりん かつおぶし	603	23.4	16.6	2.6				
24	木		ナポリタン えびフライ チョコカップケーキ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり チーズ えび たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトビュッレ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう バター チョコレート みずあめ こなごと さまあぶら	ケチャップ あかワイン ウスターソース しよ こしょう ラムしゆ ペーキングパウダー ココア す しょうゆ	669	25.2	23.2	1.6				
<p><b>今月の目標</b> <b>たのしいふんいきづくりをしよう</b> 中学年平均</p>												625	24.6	20.7	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おりますので、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%