



# 給食予定献立表

日	曜日	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			おもに血や肉となり体を作るものになる	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のになる	調味料類						
1	月	ごまごはん さばのゆずみそに じょうもんあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	さば しろみそ ひじき かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ゆず キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう くるみ さといも でんぶん	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ かつおぶし しお	613	22.1	24.0	1.9		
2	火	きなこあげパン ポークビーンズ かいそうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	きなこ だいず ぶたにく かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん オレンジ	コッペパン グラニューとう だいずあぶら ごま じゃがいも さとう こむぎこ パター サラダあぶら ごまあぶら	しお ケチャップ こしょう あかワイン す しょうゆ	632	22.9	22.9	2.6		
3	水	ちらしずし さといものごまだれかけ けんちんじる いちごミルクゼリー ぎゅうにゅう	たまごやき のり あかみそ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう たけのこ ほししいたけ すばす きぬさや だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく いちご	こめ さんおんとう さといも でんぶん あぶら さとう ごま クールゼリー いちご	す しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	617	18.9	17.4	2.7		
4	木	みそラーメン ししゃものごまつけやき やさいチップス みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ししゃも ぎゅうにゅう	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 かぼちゃ みかん	ちゅうかめん さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま さつまいも あぶら じゃがいも こめこ	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ しお	591	24.5	23.5	2.3		
5	金	ゆかりごはん にくじやが おかかあえ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし りんご	こめ ごま じゃがいも きびざとう サラダあぶら さとう	ゆかり みりん しょうゆ しお さけ	612	19.7	11.8	1.7		
8	月	ごはん アジのフライ のりあえ きりたんぼじる ぎゅうにゅう	あじ たまご のり とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん こんにゃく ながねぎ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら きりたんぼ さといも	ちゅうのうソース みりん しょうゆ しお かつおぶし	601	24.9	17.0	2.5		
9	火	しょくぱん いちごジャム クリームシチュー くきわかめのサラダ せとか ぎゅうにゅう	とりにく あさり はなまめ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり せとか	しょくぱん いちごジャム じゃがいも ごま マカロニ サラダあぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	しお こしょう とんけいスープ あかワイン す しょうゆ	627	22.2	21.5	1.8		
10	水	おやこどん ごまきゅうり とんじる ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうふ かまぼこ たまご しらすぼし ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ みつば きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さんおんとう さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし	620	29.0	20.0	2.7		
11	木	スパゲッティペスカトーレー けんこうサラダ ポテトスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン シーフードミックス あさり ひじき ツナフレーク ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ きピーマン トマト ぶなしめじ トマトジュース パセリ にんじん きゅうり キャベツ コーン オレンジ	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	ケチャップ あかワイン しお こしょう パプリカ さんおんとう ローリエ コンソメ しょうゆ す	578	23.2	23.4	2.2		
12	金	チャーハン はるまき ちゅうかスープ てづくりみかんゼリー ぎゅうにゅう	やきぶた あさり なると ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たけのこ りょくとうもやし たまねぎ クリームコーン こまつな みかんジュース みかんかん	こめ ごまあぶら サラダあぶら はるまき はるまきのかわ さとう でんぶん だいずあぶら ごま クールゼリー	さけ しょうゆ オイスターソース とんけいスープ こしょう しお うすくちしょうゆ	602	20.9	17.2	2.6		
15	月	チキンカレーライス フルーツポンチ コンソメスープ ぎゅうにゅう	あさり とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト みかんかん バイロかん ももかん パナナ セロリー パセリ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	あかワイン カレーこ ウスターソース カレールー しお こしょう さけ しょうゆ とんけいスープ	667	17.7	17.5	2.7		
16	火	ごもくあんかけやきそば じゃがまるくん たまごスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なると きゅうにゅう たまご とりにく とうふ	はくさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ クリームコーン ながねぎ こまつな しょうが	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ホットケーキミックス だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース とんけいスープ ケチャップ うすくちしょうゆ	623	25.1	20.1	2.5		
17	水	せきはん とりのからあげ アーモンドあえ すましじる みかんクレープ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん ながねぎ	アルファかせきはん ごま でんぶん あぶら アーモンド クレープ	しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	664	21.4	24.2	1.8		
<b>今月の目標</b>							<b>いちねんかんのはんせいをしよう</b>	中学年平均	619	22.5	20.0	2.3

★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(中学生): 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%



**\* 給食のある日は、おはしセットを忘れずに持ってきましょう。**